

MES: Octubre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS	1 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	2 Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con patatas dado Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken thigh with diced potatoes Fruit and bread	3 Lentejas a la jardinera Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Vegetables lentils Grilled turkey with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	4 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread	VE: 2561/613 GT: 19 GS: 4 HC: 78 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 2
7 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables cream Meatballs with vegetables with green salad with olives Fruit and bread	8 Alubias estofadas con verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Beans with vegetables Turkey stew with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	10 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	11 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked sole with green salad with olives Fruit and bread	VE: 2615/626 GT: 21 GS: 5 HC: 78 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 2
14 Crema de zanahoria y calabaza Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Rosemary grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	15 Alubias pintas estofadas Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Stewed pinto beans Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread	16 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & olives Fruit and bread	17 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Pasta (sin huevo) con tomate Palometa al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked pomfret with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2485/594 GT: 17 GS: 3 HC: 81 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & carrot Yoghurt and bread	23 Crema de calabacín Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Puré de verduras Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Vegetables purée Beef stew with diced potatoes Fruit and bread	25 Pasta (sin huevo) con tomate Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked haddock with ratatouille Fruit and bread	VE: 2435/583 GT: 18 GS: 3 HC: 76 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2
28 Crema de puerros Estofado de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Cream of leek Turkey stew with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Yogur y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	30 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken in sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	31 FESTIVO		VE: 2362/565 GT: 14 GS: 4 HC: 80 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2