

MES: Octubre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN PESCADO	1 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	2 Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken thigh with french fries Fruit and bread	3 Lentejas a la jardinera Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	4 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled tenderloin with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread	VE: 2558/612 GT: 20 GS: 5 HC: 76 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs with vegetables with sautéed mushrooms Fruit and bread	8 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Beans with vegetables Homemade potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	9 Paella de verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetarian paella Beef steak with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	10 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Grilled chicken with french fries Fruit and bread	11 Macarrones con salsa de tomate Magro en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Lean pork in sauce with green salad with olives Fruit and bread	VE: 2450/586 GT: 18 GS: 4 HC: 75 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2
14 Crema de zanahoria y calabaza Pollo asado al jugo con patatas fritas Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Grilled chicken with its juice with french fries Fruit and bread	15 Alubias pintas estofadas Revuelto de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with cheese with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread	16 Arroz tres delicias Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Chinese fried rice Baked lacón pork with lettuce & olives Fruit and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Espirales con tomate Lomo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Grilled tenderloin with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2623/628 GT: 21 GS: 4 HC: 77 AZ: 18 PROT: 37 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Revuelto de champiñones con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with mushrooms with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	22 Paella de verduras Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Vegetarian paella Lacón pork shoulder with potatoes 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 Salteado de judías verdes con jamón york Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Green beans with cooked ham Beef stew with diced potatoes Fruit and bread	25 Macarrones a la carbonara Pavo a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Grilled turkey with minestrone Fruit and bread	VE: 2453/587 GT: 19 GS: 4 HC: 76 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2
28 Crema de puerros Tortilla paisana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Cream of leek Mixed meat omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	30 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled chicken with its juice with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	31 FESTIVO		VE: 2607/624 GT: 19 GS: 5 HC: 78 AZ: 17 PROT: 39 SAL: 2