

MES: Octubre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LEGUMBRES NI LACTOSA	1 Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Chicken soup with noodles Beef stew with green salad with olives Fruit 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 Puré de calabaza Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Butternut squash purée Scrambled eggs with ham 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: 2325/556 GT: 18 GS: 3 HC: 71 AZ: 19 PROT: 30 SAL: 2
7 Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with green salad with olives Fruit and bread	8 Puré de zanahoria Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Carrot purée Homemade potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit 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 picadillo Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Broth with ham & egg bits Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	11 Macarrones con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Baked sole with green salad with olives Fruit and bread	VE: 2428/581 GT: 18 GS: 3 HC: 77 AZ: 19 PROT: 31 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 Crema de verduras Huevos revueltos con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Vegetables cream Scrambled eggs with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit 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 fideos Estofado de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Chicken soup with noodles Beef stew with lettuce & olives Fruit and bread	18 Espirales con tomate Palometa al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked pomfret with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2420/579 GT: 19 GS: 3 HC: 75 AZ: 19 PROT: 30 SAL: 2
21 Puré de calabaza Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Butternut squash purée Scrambled eggs 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 Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & carrot Fruit 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 Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Baked haddock with ratatouille Fruit and bread	VE: 2316/554 GT: 17 GS: 2 HC: 75 AZ: 19 PROT: 31 SAL: 2
28 Crema de puerros Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Cream of leek Scrambled eggs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chicken soup with noodles Beef stew with lettuce & sweetcorn Fruit 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: 2146/513 GT: 12 GS: 3 HC: 72 AZ: 19 PROT: 31 SAL: 2