

MES: Octubre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LACTOSA	1 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy 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 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 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: 2509/600 GT: 18 GS: 3 HC: 76 AZ: 17 PROT: 35 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 Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur de soja y pan Beans with vegetables Homemade potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Soy 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 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: 2570/615 GT: 20 GS: 4 HC: 77 AZ: 16 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 Huevos revueltos con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur de soja y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Soy 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 cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew 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: 2555/611 GT: 19 GS: 3 HC: 78 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils 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 Yogur de soja y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & carrot Soy 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 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: 2419/579 GT: 18 GS: 3 HC: 74 AZ: 16 PROT: 34 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 cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy 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: 2360/565 GT: 15 GS: 3 HC: 74 AZ: 15 PROT: 35 SAL: 1