

MES: Octubre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
HIPOCALORICO	1 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Yogur desnatado y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Low-fat yoghurt and bread	2 Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con patatas al vapor Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken thigh with steamed 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 blanco salteado Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Sautéed white rice Baked hake with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2249/538 GT: 14 GS: 3 HC: 72 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 1
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 y maíz Yogur desnatado y pan Beans with vegetables Homemade potato omelette with lettuce & sweetcorn Low-fat yoghurt and bread	9 Arroz salteado al ajillo Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan White rice sautéed with garlic Baked hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	10 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas al vapor Fruta y pan Broth with ham & egg bits Grilled chicken with steamed potatoes Fruit and bread	11 Macarrones al ajillo Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Garlic macaroni Baked sole with green salad with olives Fruit and bread	VE: 2342/560 GT: 15 GS: 3 HC: 75 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 2
14 Crema de zanahoria y calabaza Pollo asado al romero con patatas al vapor Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Rosemary grilled chicken with steamed potatoes Fruit and bread	15 Alubias pintas estofadas Huevos revueltos con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur desnatado y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Low-fat yoghurt and bread	16 Arroz blanco salteado Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Sautéed white rice Baked lacón pork with lettuce & olives Fruit and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	18 Espirales con verduras Palometa al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Spirals with vegetables Baked pomfret with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2354/563 GT: 15 GS: 3 HC: 76 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2
21 Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	22 Arroz salteado Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan Sautéed rice Baked hake with lettuce & carrot Low-fat yoghurt and bread	23 Crema de calabacín Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Zucchini cream Grilled chicken with lettuce & carrot Fruit and bread	24 Puré de verduras Estofado de ternera con patatas al vapor Fruta y pan Vegetables purée Beef stew with steamed potatoes Fruit and bread	25 Macarrones al ajillo Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Garlic macaroni Baked haddock with ratatouille Fruit and bread	VE: 2195/525 GT: 14 GS: 2 HC: 72 AZ: 17 PROT: 33 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 (sin chorizo) Yogur desnatado y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Low-fat yoghurt and bread	30 Arroz blanco salteado Pollo en salsa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Sautéed white rice Chicken in sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	31 FESTIVO		VE: 2263/541 GT: 15 GS: 4 HC: 69 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 1