

MES: Octubre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN TOMATE	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 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 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: 2472/592 GT: 20 GS: 4 HC: 73 AZ: 17 PROT: 34 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 y pan Beans with vegetables Homemade potato omelette with lettuce & sweetcorn 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 dado Fruta y pan Broth with ham & egg bits Grilled chicken with diced 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: 2495/597 GT: 20 GS: 4 HC: 74 AZ: 17 PROT: 33 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 tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) 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 Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew 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: 2533/606 GT: 20 GS: 4 HC: 76 AZ: 18 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 salteado Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Sautéed rice Baked hake with lettuce & carrot 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 dado Fruta y pan Vegetables purée Beef stew with diced potatoes Fruit and bread	25 Macarrones al ajillo Abadejo al horno con verduras Fruta y pan Garlic macaroni Baked haddock with vegetables Fruit and bread	VE: 2323/556 GT: 18 GS: 4 HC: 71 AZ: 17 PROT: 32 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 y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew 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: 2342/560 GT: 17 GS: 5 HC: 71 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 1