

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>2</b> Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Stewed lentils Basque style haddock with minestrone Fruit and bread	<b>3</b> Sopa de estrellas Albóndigas a la jardinera con patatas al vapor Yogur desnatado y pan Star pasta soup Meatballs with vegetables with steamed potatoes Low-fat yoghurt and bread	<b>4</b> Macarrones al ajillo Huevos revueltos con ensalada de tomate y maíz Fruta y pan Garlic macaroni Scrambled eggs with tomatoes & sweetcorn Fruit and bread	<b>5</b> Arroz salteado Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed rice Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	<b>6</b> <b>FESTIVO</b>	VE: 3129/749 GT: 20 GS: 4 HC: 109 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3
<b>9</b> <b>FESTIVO</b>	<b>10</b> Espirales salteados al ajillo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur desnatado y pan Spiral pasta with garlic Grilled tenderloin with lettuce & olives Low-fat yoghurt and bread	<b>11</b> Crema de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Scrambled eggs with ham with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	<b>12</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	<b>13</b> Arroz salteado Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed rice Baked sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2902/694 GT: 21 GS: 4 HC: 94 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
<b>16</b> Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with salad Fruit and bread	<b>17</b> Macarrones salteados Chuleta a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur desnatado y pan Sautéed macaroni Grilled pork chop with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Low-fat yoghurt and bread	<b>18</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	<b>19</b> Arroz blanco Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan White rice Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>20</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> Crema de calabacín Perrito completo con patatas chips Yogur desnatado y pan Zucchini cream Hot dog with the works with potato chips Low-fat yoghurt and bread	VE: 3055/731 GT: 16 GS: 4 HC: 108 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 3
<b>23</b> <b>FESTIVO</b>	<b>24</b> <b>FESTIVO</b>	<b>25</b> <b>FESTIVO</b>	<b>26</b> <b>FESTIVO</b>	<b>27</b> <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>30</b> <b>FESTIVO</b>	<b>31</b> <b>FESTIVO</b>			<b>HIPOCALORICO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0