

Sin Lactosa

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 de soja y pan Star pasta soup Meatballs with vegetables with steamed potatoes Soy yoghurt and bread	<b>4</b> Macarrones con salsa de tomate Huevos revueltos con ensalada de tomate y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with tomatoes & sweetcorn Fruit and bread	<b>5</b> Arroz a la napolitana Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	<b>6</b> <b>FESTIVO</b>	VE: 3174/759 GT: 21 GS: 4 HC: 109 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3
<b>9</b> <b>FESTIVO</b>	<b>10</b> Espirales con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan Spirals with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & olives Soy 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 Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>13</b> Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2923/699 GT: 18 GS: 4 HC: 102 AZ: 21 PROT: 35 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 napolitana Chuleta a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur de soja y pan Napolitan macaroni Grilled pork chop with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Soy yoghurt and bread	<b>18</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>19</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>20</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> Crema de calabacín Salchichas frescas con patatas chips Yogur de soja y pan Zucchini cream Sausages with potato chips Soy yoghurt and bread	VE: 2988/715 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 20 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>SIN LACTOSA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0