

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 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	3 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	4 Macarrones al ajillo Huevos revueltos con ensalada de tomate y maíz Fruta y pan Garlic macaroni Scrambled eggs with tomatoes & sweetcorn Fruit and bread	5 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	6 FESTIVO	VE: 3129/749 GT: 20 GS: 4 HC: 109 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3
9 FESTIVO	10 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	11 Crema de verduras Revuelto de patatas, jamón y champiñones con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Vegetables cream Scrambled eggs with potatoes, ham and mushrooms with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	12 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	13 Paella de verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetarian paella Baked sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	VE: 3015/721 GT: 21 GS: 4 HC: 97 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
16 Lentejas estofadas con verduras Gratén de huevos Fruta y pan Stewed lentils Eggs au gratin Fruit and bread	17 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	18 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	19 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	20 COMIDA ESPECIAL Crema de calabacín Perrito completo con patatas chips Postre especial y pan Zucchini cream Hot dog with the works with potato chips Special desserts and bread	VE: 3248/777 GT: 20 GS: 5 HC: 110 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3
23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30 FESTIVO	31 FESTIVO			HIPOCALORICO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0