

Sin Lactosa

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 dado Yogur de soja y pan Star pasta soup Meatballs with vegetables with diced potatoes Soy yoghurt and bread	4 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Zucchini omelette with tomatoes with oregano Fruit and bread	5 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	6 FESTIVO	VE: 3364/805 GT: 27 GS: 5 HC: 111 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
9 FESTIVO	10 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	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 Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	13 Paella de verduras Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetarian paella Battered & fried yellowfin sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	VE: 3166/757 GT: 23 GS: 4 HC: 102 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
16 Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with green salad with olives Fruit and bread	17 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	18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	19 Arroz tres delicias Merluza a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Battered & fried hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	20 COMIDA ESPECIAL Crema de calabacín Salchichas frescas con ketchup y patatas Postre especial y pan Zucchini cream Sausages with ketchup & chips Special desserts and bread	VE: 3329/796 GT: 27 GS: 5 HC: 101 AZ: 24 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			SIN LACTOSA	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0