

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Stewed lentils Grilled turkey with minestrone Fruit and bread	3 Sopa de estrellas Albóndigas a la jardinera con patatas al vapor Yogur y pan Star pasta soup Meatballs with vegetables with steamed potatoes Yoghurt and bread	4 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	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: 3043/728 GT: 17 GS: 4 HC: 110 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 3
9 FESTIVO	10 Espirales con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Spirals with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & olives Yoghurt and bread	11 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	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	13 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast in garlic sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	VE: 2894/692 GT: 18 GS: 4 HC: 99 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
16 Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con ensalada Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with salad Fruit and bread	17 Macarrones napolitana Chuleta a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Napolitan macaroni Grilled pork chop with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	19 Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Turkey stew with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	20 COMIDA ESPECIAL Crema de calabacín Perrito completo con patatas chips Yogur y pan Zucchini cream Hot dog with the works with potato chips Yoghurt and bread	VE: 3130/749 GT: 19 GS: 6 HC: 107 AZ: 23 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 PESCADO NI FRUTOS SECOS	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0