

MES: Enero 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  | Valoración   |
|---|--|---|---|--|--|
| SIN PROTEINA DE LECHE DE VACA   |  | 1<br><b>FESTIVO</b>   | 2<br><b>FESTIVO</b>   | 3<br><b>FESTIVO</b>  | VE: 0/0<br>GT: 0<br>GS: 0<br>HC: 0<br>AZ: 0<br>PROT: 0<br>SAL: 0           |
| 6<br><b>FESTIVO</b>   | 7<br><b>FESTIVO</b>  | 8<br>Arroz con salsa de tomate<br>Lacón a la gallega con patatas fritas<br>Fruta y pan<br>Rice with tomato sauce<br>Lacón pork shoulder with potatoes with french fries<br>Fruit and bread  | 9<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread  | 10<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)<br>Fruta y pan<br>Macaroni with tomato sauce<br>Hake in green sauce with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn)<br>Fruit and bread | VE: 3414/817<br>GT: 23<br>GS: 4<br>HC: 118<br>AZ: 29<br>PROT: 39<br>SAL: 3 |
| 13<br>Fideuá de pollo<br>Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>Chicken fideua<br>Baked haddock with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread   | 14<br>Lentejas a la jardinera<br>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br>Yogur de soja y pan<br>Vegetables lentils<br>Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn<br>Soy yoghurt and bread | 15<br>Arroz con verduras<br>Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Rice with vegetables<br>Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread | 16<br><b>JORNADA JAPONESA</b><br>Tallarines salteados con verduras<br>Pollo asado al limón<br>Yogur de soja y pan<br>Tagliatelle sautéed with vegetables<br>Grilled lemon chicken<br>Soy yoghurt and bread                            | 17<br>Crema de verduras<br>Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Vegetables cream<br>Andalusian style hake with lettuce & olives<br>Fruit and bread   | VE: 2789/667<br>GT: 15<br>GS: 2<br>HC: 101<br>AZ: 18<br>PROT: 34<br>SAL: 2 |
| 20<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Hamburguesa al horno con salteado de verduras<br>Fruta y pan<br>Macaroni with tomato sauce<br>Baked hamburger with sautéed vegetables<br>Fruit and bread  | 21<br>Crema de calabacín<br>Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur de soja y pan<br>Zucchini cream<br>Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn<br>Soy yoghurt and bread  | 22<br>Arroz con verduras<br>Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br>Fruta y pan<br>Rice with vegetables<br>Omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives)<br>Fruit and bread    | 23<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Fruta y pan<br>"Cocido" soup<br>Full course "cocido" stew<br>Fruit and bread   | 24<br>Salteado de judías verdes con bacon<br>Filete de lenguadina a la andaluza con patatas fritas<br>Fruta y pan<br>Sautéed green beans with bacon<br>Andalusian style sole with french fries<br>Fruit and bread  | VE: 2805/671<br>GT: 19<br>GS: 3<br>HC: 95<br>AZ: 25<br>PROT: 34<br>SAL: 2  |
| 27<br>Coditos con salsa de tomate<br>Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Elbow macaroni with tomato sauce<br>Hake in green sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives<br>Fruit and bread | 28<br>Alubias estofadas con verduras<br>Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas<br>Yogur de soja y pan<br>Beans with vegetables<br>Baked chicken drumsticks with french fries<br>Soy yoghurt and bread                                 | 29<br>Crema parmentier con jamón<br>Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Parmentier Soup with ham<br>Kassler with lettuce & carrot<br>Fruit and bread   | 30<br>Arroz a la napolitana<br>Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz)<br>Fruta y pan<br>Napolitan rice<br>Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn)<br>Fruit and bread | 31<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla<br>Fruta y pan<br>Stewed lentils<br>Omelette with lettuce salad with onion<br>Fruit and bread   | VE: 3260/780<br>GT: 25<br>GS: 3<br>HC: 103<br>AZ: 23<br>PROT: 40<br>SAL: 2 |