

MES: Enero 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|---|---|---|---|---|--|
| SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS | | 1 FESTIVO | 2 FESTIVO | 3 FESTIVO | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 6 FESTIVO | 7 FESTIVO | 8 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con patatas al vapor Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with steamed potatoes Fruit and bread | 9 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread | 10 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza en salsa verde con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Hake in green sauce with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread | VE: 2934/702 GT: 12 GS: 2 HC: 118 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 3 |
| 13 Fideuá (sin huevo) con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (without egg) with tomato sauce Baked haddock with lettuce & tomatoes Fruit and bread | 14 Lentejas a la jardinera Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables lentils Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread | 15 Arroz con verduras Lacón a la gallega con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread | 16 JORNADA JAPONESA Pasta (sin huevo) con verduras Pollo asado con patatas al vapor Yogur y pan Pasta (without egg) with vegetables Grilled chicken with steamed potatoes Yoghurt and bread | 17 Crema de verduras Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style hake with lettuce & olives Fruit and bread | VE: 2941/704 GT: 19 GS: 4 HC: 100 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2 |
| 20 Pasta (sin gluten ni huevo) con tomate Hamburguesa al horno con salteado de verduras Fruta y pan Pasta (gluten & egg free) with tomato sauce Baked hamburger with sautéed vegetables Fruit and bread | 21 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread | 22 Arroz con verduras Estofado de pavo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with vegetables Turkey stew with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread | 23 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew Fruit and bread | 24 Salteado de judías verdes con bacon Lenguadina a la romana (sin huevo) con patatas al vapor Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Roman style languadine (without egg) with steamed potatoes Fruit and bread | VE: 2713/649 GT: 15 GS: 4 HC: 99 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3 |
| 27 Pasta (sin gluten ni huevo) con tomate Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (gluten & egg free) with tomato sauce Hake in green sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread | 28 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Yogur y pan Beans with vegetables Baked chicken drumsticks with steamed potatoes Yoghurt and bread | 29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread | 30 Arroz a la napolitana Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Napolitan rice Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread | 31 Lentejas estofadas con verduras Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Stewed lentils Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce salad with onion Fruit and bread | VE: 3305/791 GT: 24 GS: 4 HC: 108 AZ: 25 PROT: 45 SAL: 3 |