

MES: Enero 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|--|--|---|--|---|
| SIN FRUTOS SECOS, ZANAHORIA Y MAIZ | | 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 San Jacobo casero con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Homemade cooked breaded ham & cheese escalope with french fries Fruit and bread | 9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | 10 Macarrones con salsa cuatro quesos Filete de merluza en salsa verde con ensalada Fruta y pan Macaroni with four cheese sauce Hake in green sauce with salad Fruit and bread | VE: 4146/992 GT: 33 GS: 10 HC: 130 AZ: 30 PROT: 45 SAL: 4 |
| 13 Fideuá de pollo Abadejo al horno con ensalada Fruta y pan Chicken fideua Baked haddock with salad Fruit and bread | 14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada Yogur y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with salad Yoghurt and bread | 15 Arroz con verduras Lacón a la gallega con ensalada Fruta y pan Rice with vegetables Lacón pork shoulder with potatoes with salad Fruit and bread | 16 JORNADA JAPONESA Tallarines salteados con verduras Pollo asado al limón Natillas y pan Tagliatelle sautéed with vegetables Grilled lemon chicken Custard and bread | 17 Crema de verduras Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan Vegetables cream Andalusian style hake with salad Fruit and bread | VE: 2772/663 GT: 13 GS: 3 HC: 105 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2 |
| 20 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa al horno con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Baked hamburger with sautéed vegetables Fruit and bread | 21 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada Yogur y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with salad Yoghurt and bread | 22 Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan Rice with vegetables Omelette with salad Fruit and bread | 23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | 24 Salteado de judías verdes con bacon Filete de lenguadina a la andaluza con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Andalusian style sole with french fries Fruit and bread | VE: 2810/672 GT: 20 GS: 4 HC: 96 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2 |
| 27 Coditos con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Hake in green sauce with salad Fruit and bread | 28 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Beans with vegetables Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread | 29 Crema parmentier con jamón Chuleta de Sajonia con ensalada Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with salad Fruit and bread | 30 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la donostiarra con ensalada Fruta y pan Rice with tomato sauce Basque style haddock with salad Fruit and bread | 31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce salad with onion Fruit and bread | VE: 3175/760 GT: 22 GS: 3 HC: 104 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2 |