

MES: Enero 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
HIPOCALÓRICO		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 blanco salteado Lacón al horno con patatas al vapor Fruta y pan Sautéed white rice Baked lacón pork with steamed potatoes Fruit and bread	9 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	10 Macarrones al ajillo Filete de merluza en salsa verde con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Garlic macaroni Hake in green sauce with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 3107/743 GT: 17 GS: 4 HC: 112 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3
13 Fideuá Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Fideua (fine paella) Baked haddock with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur desnatado y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with lettuce, carrot & sweetcorn Low-fat 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 Tallarines salteados Pollo asado con patatas al vapor Yogur desnatado y pan Sautéed tagliatelle Grilled chicken with steamed potatoes Low-fat yoghurt and bread	17 Crema de verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables cream Baked hake with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2738/655 GT: 14 GS: 2 HC: 98 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
20 Macarrones al ajillo Hamburguesa al horno con salteado de verduras Fruta y pan Garlic macaroni Baked hamburger with sautéed vegetables Fruit and bread	21 Crema de calabacín Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Low-fat yoghurt and bread	22 Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rice with vegetables Omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	23 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes Filete de lenguadina al horno con patatas al vapor Fruta y pan Sautéed green beans Baked sole with steamed potatoes Fruit and bread	VE: 2613/625 GT: 13 GS: 3 HC: 128 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
27 Coditos salteados Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Sautéed elbow macaroni 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 desnatado y pan Beans with vegetables Baked chicken drumsticks with steamed potatoes Low-fat yoghurt and bread	29 Crema parmentier Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz al horno Abadejo a la donostiarra con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Baked rice Basque style haddock with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) 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: 3226/772 GT: 23 GS: 3 HC: 107 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 3