

MES: Enero 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO NI ALUBIAS		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 Filete de ternera con salteado de verduras Fruta y pan Pasta (gluten & egg free) with tomato sauce Beef steak 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: 2719/651 GT: 14 GS: 3 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 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con patatas al vapor Yogur y pan Carrot cream 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: 3184/762 GT: 23 GS: 4 HC: 103 AZ: 25 PROT: 42 SAL: 3