

MES: Enero 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN PESCADO,LENTEJAS 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 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 Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with four cheese sauce Grilled turkey with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 4118/985 GT: 33 GS: 10 HC: 130 AZ: 31 PROT: 44 SAL: 4
13 Fideuá de pollo Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chicken fideua Chicken breast in garlic sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Crema de calabaza Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Butternut squash cream Potato & zucchini omelette 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 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 ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables cream Beef steak with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 2822/675 GT: 17 GS: 4 HC: 97 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
20 Macarrones con salsa de tomate Filete de ternera con salteado de verduras Fruta y pan Macaroni 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 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 Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con bacon Lomo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan Sautéed green beans with bacon Grilled tenderloin with french fries Fruit and bread	VE: 2723/651 GT: 18 GS: 4 HC: 93 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
27 Coditos con salsa de tomate Estofado de pavo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Turkey stew with lettuce salad with sweetcorn & black olives 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 de lechuga y zanahoria Fruta y pan Parmentier Soup with ham Kassler with lettuce & carrot Fruit and bread	30 Arroz a la napolitana Lomo en salsa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Napolitan rice Loin in sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	31 Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Zucchini cream Omelette with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 2985/714 GT: 22 GS: 4 HC: 96 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2