

MES: Enero 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN PESCADO		1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>FESTIVO</b>	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 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables lentils 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 <b>JORNADA JAPONESA</b> 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: 2924/700 GT: 16 GS: 4 HC: 104 AZ: 23 PROT: 35 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 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: 2717/650 GT: 19 GS: 4 HC: 94 AZ: 26 PROT: 32 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 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: 3225/772 GT: 23 GS: 4 HC: 105 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 3