

MES: Enero 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LACTOSA		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 a la gallega con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes 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 de tomate Filete de merluza en salsa verde con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Hake in green sauce with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 3414/817 GT: 23 GS: 4 HC: 118 AZ: 29 PROT: 39 SAL: 3
13 Fideuá de pollo Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Chicken fideua Baked haddock with lettuce & tomatoes Fruit and bread	14 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur de soja y pan Vegetables lentils Potato & zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Soy 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 Yogur de soja y pan Tagliatelle sautéed with vegetables Grilled lemon chicken Soy 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: 2789/667 GT: 15 GS: 2 HC: 101 AZ: 18 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 de lechuga y maíz Yogur de soja y pan Zucchini cream Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Soy 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 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: 2805/671 GT: 19 GS: 3 HC: 95 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 2
27 Coditos con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce 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 fritas Yogur de soja y pan Beans with vegetables Baked chicken drumsticks with french fries Soy 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 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan Stewed lentils Omelette with lettuce salad with onion Fruit and bread	VE: 3260/780 GT: 25 GS: 3 HC: 103 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2