

MES: Marzo 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>2</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>3</b> Coditos salteados Lacón a la gallega con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur desnatado y pan Sautéed elbow macaroni Lacón pork shoulder with potatoes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Low-fat yoghurt and bread	<b>4</b> Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	<b>5</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	<b>6</b> Arroz blanco salteado Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Sautéed white rice Baked sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2843/680 GT: 18 GS: 3 HC: 99 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
<b>9</b> Sopa de fideos Salchichas frescas al horno con patatas al vapor Fruta y pan Noodle soup Baked fresh sausage with steamed potatoes Fruit and bread	<b>10</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur desnatado y pan Stewed lentils Omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Low-fat yoghurt and bread	<b>11</b> Arroz salteado al ajillo Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan White rice sautéed with garlic Baked hake with green salad with olives Fruit and bread	<b>12</b> Crema de verduras Magro en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Lean pork in sauce with lettuce & tomatoes Fruit and bread	<b>13</b> Espaguetis salteados Abadejo al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Sautéed spaghetti Baked haddock with lettuce Fruit and bread	VE: 2689/643 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 3
<b>16</b> Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	<b>17</b> Macarrones salteados Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur desnatado y pan Sautéed macaroni Lacón pork shoulder with potatoes with green salad with olives Low-fat yoghurt and bread	<b>18</b> Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew (without chorizo sausage) Fruit and bread	<b>19</b> Puré de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor Bebedino y pan Vegetables purée Grilled hamburger with steamed potatoes Bebedino and bread	<b>20</b> Arroz salteado Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Sautéed rice Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 2730/653 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2
<b>23</b> Lentejas a la jardinera Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Baked sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	<b>24</b> Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur desnatado y pan Star pasta soup Grilled chicken with lettuce & olives Low-fat yoghurt and bread	<b>25</b> Espirales salteados Ventresca de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Sautéed spirals Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>26</b> Crema de zanahoria Magro al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Carrot cream Pork loin roast with green salad with olives Fruit and bread	<b>27</b> Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed pinto beans Omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2640/631 GT: 11 GS: 1 HC: 97 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 2
<b>30</b> Arroz blanco Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan White rice Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	<b>31</b> Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur desnatado y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Low-fat yoghurt and bread			<b>HIPOCALORICO</b>	VE: 2831/677 GT: 10 GS: 1 HC: 111 AZ: 18 PROT: 35 SAL: 3