

MES: Marzo 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Coditos con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	4 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	5 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	6 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2814/673 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
9 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	10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Stewed lentils Omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	11 Arroz a la napolitana Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Baked lacón pork with green salad with olives Fruit and bread	12 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	13 Espaguetis con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Beef steak with lettuce Fruit and bread	VE: 2989/715 GT: 20 GS: 5 HC: 102 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 4
16 Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	17 Macarrones con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with green salad with olives Yoghurt and bread	18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	19 Puré de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas al vapor Bebedino y pan Vegetables purée Grilled hamburger with steamed potatoes Bebedino and bread	20 Arroz a la napolitana Pollo asado con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Napolitan rice Grilled chicken with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 2826/676 GT: 19 GS: 4 HC: 95 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
23 Lentejas a la jardinera Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables lentils Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Star pasta soup Grilled chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread	25 Espirales con tomate Estofado de pavo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Turkey stew with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	26 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	27 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: 2744/656 GT: 14 GS: 3 HC: 98 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
30 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce & tomatoes Fruit and bread	31 Espaguetis a la napolitana Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Napolitan spaghetti Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread			SIN PESCADO	VE: 2849/682 GT: 13 GS: 3 HC: 105 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2