

Sin Lactosa

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



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 de soja y pan Elbow macaroni with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Soy 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 Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	VE: 2935/702 GT: 18 GS: 3 HC: 103 AZ: 21 PROT: 34 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 de soja y pan Stewed lentils Omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Soy yoghurt and bread	11 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Napolitan rice Baked hake 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 Abadejo al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Baked haddock with lettuce Fruit and bread	VE: 2832/678 GT: 17 GS: 3 HC: 100 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 3
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 de soja y pan Macaroni with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with green salad with olives Soy 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 Yogur de soja y pan Vegetables purée Grilled hamburger with steamed potatoes Soy yoghurt and bread	20 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Napolitan rice Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 2756/659 GT: 18 GS: 3 HC: 93 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 3
23 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	24 Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan Star pasta soup Grilled chicken with lettuce & olives Soy yoghurt and bread	25 Espirales con tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked hake 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: 2639/631 GT: 11 GS: 1 HC: 97 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2
30 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread	31 Espaguetis a la napolitana Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur de soja y pan Napolitan spaghetti Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Soy yoghurt and bread			SIN LACTOSA	VE: 2847/681 GT: 13 GS: 2 HC: 105 AZ: 16 PROT: 34 SAL: 2

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES