

Alergias combinadas

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Marzo 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 FESTIVO	3 Pasta (sin huevo) con tomate Lacón a la gallega con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	4 Crema de calabacín Pollo asado con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Grilled chicken with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	5 Puré de zanahoria Estofado de ternera con ensalada Fruta y pan Carrot purée Beef stew with salad 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: 2873/687 GT: 18 GS: 4 HC: 99 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
9 Sopa de pasta (sin huevo) Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan Pasta soup (without egg) Chicken breast with steamed potatoes Fruit and bread	10 Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Zucchini cream Grilled turkey with lettuce, carrot & sweetcorn 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 Pasta (sin huevo) con tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked haddock with lettuce Fruit and bread	VE: 2461/589 GT: 12 GS: 2 HC: 91 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
16 Crema de verduras Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Turkey stew with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	17 Pasta (sin huevo) con tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with green salad with olives Yoghurt and bread	18 Crema de calabaza Estofado de ternera con ensalada Fruta y pan Butternut squash cream Beef stew with salad Fruit and bread	19 Puré de verduras Filete de ternera con patatas al vapor Bebedino y pan Vegetables purée Beef steak with steamed potatoes Bebedino 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: 2728/653 GT: 17 GS: 4 HC: 92 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 3
23 Crema de verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Baked sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	24 Sopa de pasta (sin huevo) Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Pasta soup (without egg) Grilled chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread	25 Pasta (sin huevo) con tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Pasta (without egg) 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 Puré de calabacín Filete de ternera con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Courgette pure Beef steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2473/592 GT: 14 GS: 2 HC: 83 AZ: 23 PROT: 35 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 Pasta (sin huevo) con tomate Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled turkey with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread			SIN HUEVO, LEGUMBRE GAMBAS NI FRUTOS SECOS	VE: 2715/649 GT: 11 GS: 2 HC: 104 AZ: 19 PROT: 33 SAL: 3