

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 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) 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: 2893/692 GT: 16 GS: 4 HC: 104 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3
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 Puré de verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Vegetables purée 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: 2471/591 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 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Cocido completo Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Full course "cocido" stew 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: 2769/662 GT: 16 GS: 3 HC: 97 AZ: 22 PROT: 32 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 Alubias pintas estofadas Filete de ternera con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed pinto beans Beef steak with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2583/618 GT: 14 GS: 2 HC: 88 AZ: 23 PROT: 38 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, LENTEJAS, GUISANTES, FRUTOS SECOS, MARISCO, BOQUERON, KIWI NI MELOCOTON	VE: 2715/649 GT: 11 GS: 2 HC: 104 AZ: 19 PROT: 33 SAL: 3