

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Marzo 2020

**COLEGIO:** STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>2</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>3</b>  Coditos gratinados Croquetas de pollo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Grilled elbow macaroni Chicken croquettes with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread	<b>4</b>  Crema de calabacín Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Zucchini cream Tuna omelette with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	<b>5</b>  Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>6</b>  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: 3304/790 GT: 27 GS: 5 HC: 107 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
<b>9</b>  Sopa minestrone Salchichas de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Minestrone soup Baked chicken hotdogs with french fries Fruit and bread	<b>10</b>  Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur y pan Stewed lentils Zucchini omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Yoghurt and bread	<b>11</b>  Arroz a la napolitana Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan rice Andalusian style hake with lettuce & sweetcorn 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 con salsa cuatro quesos Lomos de jurel a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Espagueti with 4 cheese sauce Andalusian style horse mackerel loins with lettuce and beets Fruit and bread	VE: 3102/742 GT: 24 GS: 5 HC: 103 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 3
<b>16</b>  Judías verdes con patatas Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Green beans with potatoes Scrambled eggs with meat with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	<b>17</b>  Macarrones gratinados Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Macaroni au gratin Baked lacón pork with green salad with olives Yoghurt and bread	<b>18</b>  Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>19</b>  <b>JORNADA AMERICANA</b> Pastel de patata a la americana Hamburguesa completa con ketchup Helado y pan American potato pie Complete hamburger with ketchup Ice cream and bread	<b>20</b>  Paella de verduras Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Vegetarian paella Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 3336/798 GT: 27 GS: 8 HC: 102 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 3
<b>23</b>  Lentejas a la jardinera Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan Vegetables lentils Sea bream and poor potatoes kettledrum Fruit and bread	<b>24</b>  Sopa de estrellas Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Star pasta soup Grilled chicken with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread	<b>25</b>  Espirales carbonara Chispas de merluza con ensalada verde (lechuga, pimienta verde y aceituna) Fruta y pan Spirals in carbonara sauce Hake nuggets with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>26</b>  Crema de zanahoria Bistec de magro a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Carrot cream Pork steak with sautéed mushrooms Fruit and bread	<b>27</b>  Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Stewed pinto beans Cheese omelette with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2738/655 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
<b>30</b>  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	<b>31</b>  Espaguetis al ajillo Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Flan y pan Spaghetti with garlic Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Crème caramel and bread				VE: 3002/718 GT: 12 GS: 2 HC: 117 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3