

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 Crema de zanahoria Salchichas al horno con patatas dado Yogur y pan Carrot cream Grilled hotdogs with diced potatoes Yoghurt and bread	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread	9 Crema de calabacín Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	10 Puré de verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables purée Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	11 Macarrones con salsa de tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Scrambled eggs with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2716/650 GT: 22 GS: 5 HC: 89 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 3
14 Lentejas estofadas con arroz Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Lentils with rice Grilled chicken with french fries Fruit and bread	15 Espaguetis con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Yogur y pan Spaghetti with tomato sauce Baked haddock with lettuce, carrot & olives Yoghurt and bread	16 Arroz a la napolitana Tortilla española con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Napolitan rice Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	17 Sopa de ave con pasta Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Chicken soup with pasta Tenderloin with garlic with lettuce, carrot & olives Fruit and bread	18 Crema de verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Baked hake with lettuce, tomato and beetroot salad Fruit and bread	VE: 2938/703 GT: 20 GS: 3 HC: 100 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
21 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	22 Sopa de estrellas Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Star pasta soup Shish-kabab with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed vegetables Fruit and bread	24 Fideuá con salsa de tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) with tomato sauce Scrambled eggs with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	25 Lentejas a la jardinera Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Vegetables lentils Baked hake with lettuce Fruit and bread	VE: 2642/632 GT: 13 GS: 2 HC: 96 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 3
28 Macarrones con salsa de tomate Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	30 Crema de calabaza Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Butternut squash cream Rosemary grilled chicken with lettuce and beets Fruit and bread			VE: 2883/690 GT: 20 GS: 5 HC: 89 AZ: 25 PROT: 42 SAL: 2