

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Septiembre 2020

**COLEGIO:** STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>7</b> Crema de zanahoria Salchichas al horno con patatas dado Yogur y pan Carrot cream Grilled hotdogs with diced potatoes Yoghurt and bread	<b>8</b> 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	<b>9</b> Crema de calabacín con queso Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream with cheese Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>10</b> Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	<b>11</b> Macarrones al pomodoro Revuelto de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pomodoro macaroni Scrambled eggs with cheese with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2900/694 GT: 26 GS: 5 HC: 91 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 3
<b>14</b> Lentejas estofadas con arroz Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan Lentils with rice Baked chicken drumsticks with french fries Fruit and bread	<b>15</b> Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Yogur y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Yoghurt and bread	<b>16</b> Paella de verduras Tortilla española con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetarian paella Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	<b>17</b> 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	<b>18</b> Crema de verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Squid strips with lettuce, tomato and beetroot salad Fruit and bread	VE: 3049/729 GT: 24 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
<b>21</b> Arroz frito Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Fried rice Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	<b>22</b> Sopa de estrellas Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Helado y pan Star pasta soup Shish-kabab with lettuce & tomatoes Ice cream and bread	<b>23</b> Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread	<b>24</b> Fideuá Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Scrambled eggs with mushrooms with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>25</b> Lentejas a la jardinera Timbal de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Vegetables lentils Salmon and poor potatoes kettledrum Fruit and bread	VE: 2644/633 GT: 14 GS: 3 HC: 96 AZ: 29 PROT: 31 SAL: 2
<b>28</b> Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with vegetable stew Fruit and bread	<b>29</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	<b>30</b> Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and bread			VE: 3012/721 GT: 20 GS: 6 HC: 90 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2