

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p><b>1</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:2</p>	<p><b>2</b></p> <p>Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Cream of leek Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.331/797 GT:39 GS:11 HC:92 AZ:28 PROT:30 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Macaroni with tomato sauce French omelette with tomato with oregano Fruit and bread</p> <p>VE:2.593/620 GT:8 GS:0 HC:111 AZ:35 PROT:30 SAL:2</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed lentils Baked hake with green salad with olives Fruit and bread</p> <p>VE:3.577/856 GT:22 GS:4 HC:124 AZ:32 PROT:43 SAL:4</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Vegetables cream Chicken in sauce with green salad with olives Yoghurt and bread</p> <p>VE:2.658/636 GT:22 GS:6 HC:63 AZ:13 PROT:43 SAL:2</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p> <p>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with ham with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p> <p>VE:2.734/654 GT:9 GS:1 HC:120 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>
<p><b>14</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Lacón a la gallega con patatas dado Fruta y pan Vegetables lentils Lacón pork shoulder with potatoes with diced potatoes Fruit and bread</p> <p>VE:3.836/918 GT:34 GS:6 HC:130 AZ:24 PROT:32 SAL:4</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada de tomate Yogur y pan Pumpkin soup French omelette with tomato salad Yoghurt and bread</p> <p>VE:1.827/437 GT:15 GS:4 HC:56 AZ:13 PROT:20 SAL:2</p>	<p><b>16</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Beans with vegetables Baked haddock with lettuce Fruit and bread</p> <p>VE:2.837/679 GT:16 GS:2 HC:105 AZ:29 PROT:45 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Soup with ham &amp; egg bits Chicken drumsticks in pepitoria sauce with spring salad (lettuce, tomatoes &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p> <p>VE:2.663/637 GT:12 GS:9 HC:90 AZ:26 PROT:44 SAL:3</p>	<p><b>18</b></p> <p>Espirales con tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked hake with lettuce, carrot &amp; sweetcorn Fruit and bread</p> <p>VE:2.919/698 GT:8 GS:0 HC:121 AZ:25 PROT:38 SAL:3</p>
<p><b>21</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate Abadejo al ajillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Haddock with garlic with tricolor salad (lettuce, carrots &amp; sweetcorn) Fruit and bread</p> <p>VE:3.367/806 GT:27 GS:3 HC:110 AZ:25 PROT:39 SAL:2</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>COMIDA ESPECIAL</b> Crema de calabacín Salchichas al horno con patatas dado Yogur Zucchini cream Grilled hotdogs with diced potatoes Yoghurt</p> <p>VE:2.617/626 GT:50 GS:13 HC:30 AZ:9 PROT:23 SAL:2</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>28</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>30</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	