

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: STELLA MARIS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|---|--|
| 7 FESTIVO | 1 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread <small>VE:2.985/714 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:43 SAL:2</small> | 2 Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan Cream of leek Meatballs with vegetables with french fries Fruit and bread <small>VE:3.478/832 GT:39 GS:10 HC:92 AZ:28 PROT:30 SAL:1</small> | 3 Macarrones con boloñesa de chorizo Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan Macaroni with chorizo sausage bolognese Zucchini omelette with tomato with oregano Fruit and bread <small>VE:3.131/749 GT:14 GS:2 HC:132 AZ:30 PROT:24 SAL:3</small> | 4 Lentejas estofadas con verduras Varitas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Stewed lentils Hake fishsticks with green salad with olives Fruit and bread <small>VE:4.618/1.105 GT:45 GS:7 HC:143 AZ:34 PROT:34 SAL:5</small> |
| 14 FESTIVO | 8 FESTIVO | 9 Crema de verduras con picatostes Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Vegetables cream with croutons Ham croquettes with green salad with olives Yoghurt and bread <small>VE:4.439/1.062 GT:71 GS:11 HC:84 AZ:19 PROT:19 SAL:3</small> | 10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan Chicken and vegetable soup Full course "cocido" stew Fruit and bread <small>VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2</small> | 11 Arroz con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with cheese with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread <small>VE:2.767/662 GT:9 GS:1 HC:121 AZ:26 PROT:26 SAL:3</small> |
| 14 Lentejas a la jardinera Lacón a la gallega con patatas fritas Fruta y pan Vegetables lentils Lacón pork shoulder with potatoes with french fries Fruit and bread <small>VE:3.983/953 GT:34 GS:5 HC:130 AZ:24 PROT:32 SAL:3</small> | 15 Crema de calabaza Gratén de huevos Yogur y pan Pumpkin soup Eggs au gratin Yoghurt and bread <small>VE:2.579/617 GT:25 GS:8 HC:67 AZ:13 PROT:29 SAL:3</small> | 16 Alubias estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga Fruta y pan Beans with vegetables Squid strips with lettuce Fruit and bread <small>VE:3.368/806 GT:30 GS:3 HC:109 AZ:30 PROT:33 SAL:1</small> | 17 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Soup with ham & egg bits Chicken drumsticks in pepitoria sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread <small>VE:2.663/637 GT:12 GS:9 HC:90 AZ:26 PROT:44 SAL:3</small> | 18 Espirales con tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals with tomato sauce Battered & fried hake with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread <small>VE:3.650/873 GT:26 GS:2 HC:123 AZ:25 PROT:39 SAL:3</small> |
| 21 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 & sweetcorn) Fruit and bread <small>VE:3.367/806 GT:27 GS:3 HC:110 AZ:25 PROT:39 SAL:2</small> | 22 COMIDA ESPECIAL Crema de calabacín Perrito completo con patatas chips Postre especial Zucchini cream Hot dog with the works with potato chips Special desserts <small>VE:2.950/706 GT:31 GS:9 HC:86 AZ:26 PROT:22 SAL:3</small> | 23 FESTIVO | 24 FESTIVO | 25 FESTIVO |
| 28 FESTIVO | 29 FESTIVO | 30 FESTIVO | 31 FESTIVO | |