

MES: Mayo 2021

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

FESTIVO

4

5

Pasta (sin gluten ) con tomate  
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Pasta (gluten free) with tomato sauce  
Scrambled eggs with ham with green salad with olives  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.221/771 GT:27 GS:6 HC:94 AZ:30 PROT:42 SAL:2

6

Sopa de cocido (sin gluten)  
Cocido completo  
Fruta y pan (sin gluten)  
"Cocido" Soup (gluten free)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.930/701 GT:24 GS:7 HC:88 AZ:27 PROT:37 SAL:2

7

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta y pan (sin gluten)  
Rice with tomato sauce  
Baked haddock with green salad with olives  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.821/675 GT:19 GS:3 HC:107 AZ:23 PROT:31 SAL:2

10

Sopa de pasta (sin gluten)  
Hamburguesa en salsa de tomate con salteado de verduras  
Fruta y pan (sin gluten)  
Pasta soup (gluten free)  
Hamburger with tomato with sautéed vegetables  
Fruit and bread (gluten free)

VE:1.977/473 GT:19 GS:5 HC:70 AZ:24 PROT:24 SAL:6

11

Crema de zanahoria  
Lacón a la gallega con patatas al vapor  
Yogur y pan (sin gluten)  
Carrot soup  
Lacón pork shoulder with potatoes with steamed potatoes  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.433/582 GT:22 GS:7 HC:67 AZ:9 PROT:31 SAL:3

12

Arroz con salsa de tomate  
Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan (sin gluten)  
Rice with tomato sauce  
Baked hake with lettuce & tomatoes  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.658/636 GT:14 GS:2 HC:105 AZ:23 PROT:27 SAL:2

13

Alubias estofadas con verduras  
Lomo al ajillo con patatas dado  
Bebedino y pan (sin gluten)  
Beans with vegetables  
Tenderloin with garlic with diced potatoes  
Bebedino and bread (gluten free)

VE:3.100/742 GT:35 GS:8 HC:79 AZ:19 PROT:41 SAL:2

14

Pasta (sin gluten ) con tomate  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan (sin gluten)  
Pasta (gluten free) with tomato sauce  
Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.493/836 GT:30 GS:4 HC:112 AZ:31 PROT:37 SAL:3

17

Arroz con salsa de tomate  
Pollo asado con patatas dado  
Fruta y pan (sin gluten)  
Rice with tomato sauce  
Grilled chicken with diced potatoes  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.457/827 GT:31 GS:6 HC:108 AZ:22 PROT:41 SAL:2

18

Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Yogur y pan (sin gluten)  
Stewed lentils  
French omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:2.615/626 GT:21 GS:7 HC:81 AZ:16 PROT:32 SAL:3

19

Pasta (sin gluten ) con tomate  
Estofado de pavo con salteado de verduras  
Fruta y pan (sin gluten)  
Pasta (gluten free) with tomato sauce  
Turkey stew with sautéed vegetables  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.322/795 GT:25 GS:7 HC:101 AZ:33 PROT:49 SAL:3

20

Crema de puerros  
Lacón al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta y pan (sin gluten)  
Cream of leek  
Baked lacón pork with lettuce, tomato and carrot salad  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.487/595 GT:24 GS:6 HC:75 AZ:26 PROT:24 SAL:3

21

Alubias estofadas con verduras  
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan (sin gluten)  
Beans with vegetables  
Baked hake with lettuce & olives  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.632/630 GT:17 GS:2 HC:89 AZ:27 PROT:39 SAL:2

24

Lentejas a la riojana  
Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta y pan (sin gluten)  
Rioja style lentils  
Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.458/588 GT:22 GS:7 HC:81 AZ:25 PROT:34 SAL:2

25

Crema de calabacín  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur y pan (sin gluten)  
Zucchini cream  
French omelette with green salad with olives  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:1.735/415 GT:21 GS:5 HC:39 AZ:10 PROT:16 SAL:2

26

Sopa de cocido (sin gluten)  
Cocido completo  
Fruta y pan (sin gluten)  
"Cocido" Soup (gluten free)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.930/701 GT:24 GS:7 HC:88 AZ:27 PROT:37 SAL:2

27

Pasta (sin gluten ) con tomate  
Lacón al horno con patatas dado  
Yogur y pan (sin gluten)  
Pasta (gluten free) with tomato sauce  
Baked lacón pork with diced potatoes  
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:4.078/976 GT:52 GS:14 HC:85 AZ:15 PROT:53 SAL:3

28

Arroz con salsa de tomate  
Abadejo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta y pan (sin gluten)  
Rice with tomato sauce  
Haddock with garlic with lettuce salad with tomato and sweetcorn  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.030/725 GT:27 GS:3 HC:104 AZ:23 PROT:32 SAL:2

31

Lentejas estofadas con verduras  
Pollo asado con patatas dado  
Fruta y pan (sin gluten)  
Stewed lentils  
Grilled chicken with diced potatoes  
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.924/939 GT:39 GS:9 HC:108 AZ:30 PROT:53 SAL:3

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto:elgustodecrecer@aramark.es)