

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2021

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

FESTIVO

4

5

Macarrones napolitana
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
Napolitan macaroni
Scrambled eggs with ham with green salad with olives
Fruit and bread

VE:2.993/716 GT:16 GS:2 HC:111 AZ:27 PROT:36 SAL:2

6

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan
Chicken and vegetable soup
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2

7

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

VE:3.126/748 GT:17 GS:2 HC:124 AZ:24 PROT:35 SAL:3

10

Sopa de letras
Hamburguesa en salsa de tomate con salteado de verduras
Fruta y pan
Pasta soup
Hamburger with tomato with sautéed vegetables
Fruit and bread

VE:2.282/546 GT:17 GS:4 HC:87 AZ:26 PROT:28 SAL:6

11

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

VE:2.738/655 GT:20 GS:6 HC:84 AZ:11 PROT:35 SAL:3

12

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

VE:2.963/709 GT:12 GS:1 HC:122 AZ:25 PROT:31 SAL:2

13

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

VE:3.405/815 GT:33 GS:7 HC:96 AZ:21 PROT:45 SAL:2

14

Espirales con tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta y pan
Spirals with tomato sauce
Spanish omelette with lettuce, carrot & sweetcorn
Fruit and bread

VE:3.370/806 GT:19 GS:0 HC:137 AZ:25 PROT:25 SAL:4

17

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

VE:3.762/900 GT:29 GS:5 HC:125 AZ:24 PROT:45 SAL:2

18

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

VE:2.920/699 GT:19 GS:6 HC:98 AZ:18 PROT:36 SAL:4

19

Coditos con salsa de tomate
Estofado de pavo con salteado de verduras
Fruta y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Turkey stew with sautéed vegetables
Fruit and bread

VE:3.171/759 GT:16 GS:4 HC:117 AZ:28 PROT:35 SAL:3

20

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

VE:2.792/668 GT:22 GS:5 HC:92 AZ:28 PROT:28 SAL:3

21

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

VE:2.937/703 GT:15 GS:1 HC:106 AZ:29 PROT:43 SAL:2

24

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

VE:2.763/661 GT:20 GS:6 HC:98 AZ:27 PROT:38 SAL:3

25

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

VE:2.040/488 GT:19 GS:4 HC:56 AZ:12 PROT:20 SAL:2

26

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta y pan
Chicken and vegetable soup
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

VE:3.102/742 GT:21 GS:6 HC:101 AZ:29 PROT:40 SAL:2

27

Macarrones con salsa de tomate
Lacón al horno con patatas dado
Yogur y pan
Macaroni with tomato sauce
Baked lacón pork with diced potatoes
Yoghurt and bread

VE:3.889/930 GT:43 GS:10 HC:101 AZ:17 PROT:45 SAL:4

28

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

VE:3.335/798 GT:25 GS:2 HC:121 AZ:25 PROT:36 SAL:2

31

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

VE:4.229/1.012 GT:37 GS:8 HC:125 AZ:32 PROT:57 SAL:3

Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES