

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es		1 Macarrones (integrales) con salsa de tomate Lomo al ajillo con patatas dado Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Tenderloin with garlic with diced potatoes Fruit and bread VE:3.926/939 GT:34 GS:6 HC:123 AZ:34 PROT:48 SAL:3	2 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	3 Crema de puerros Abadejo al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Cream of leek Baked haddock with lettuce Fruit and bread VE:2.190/524 GT:13 GS:2 HC:83 AZ:27 PROT:31 SAL:1
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Lentejas a la jardinera Revuelto de salchichas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with sausage with lettuce & olives Fruit and bread VE:2.871/687 GT:16 GS:2 HC:116 AZ:24 PROT:22 SAL:2	10 Arroz con salsa de tomate Abadejo al ajillo con patatas dado Fruta y pan Rice with tomato sauce Haddock with garlic with diced potatoes Fruit and bread VE:4.038/966 GT:44 GS:5 HC:126 AZ:24 PROT:38 SAL:2
13 Lentejas a la jardinera Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with ham with green salad with olives Fruit and bread VE:2.770/663 GT:13 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:23 SAL:2	14 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Yogur y pan Rice with tomato sauce Hake fillet with fried garlic and balsamic with diced potatoes Yoghurt and bread VE:3.791/907 GT:40 GS:7 HC:109 AZ:9 PROT:37 SAL:3	15 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	16 Crema de verduras Pollo asado al jugo con patatas fritas Gelatina de fresa y pan Vegetables cream Grilled chicken with its juice with french fries Strawberry jelly and bread VE:3.494/836 GT:34 GS:5 HC:76 AZ:24 PROT:55 SAL:2	17 Espirales con tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan Spirals with tomato sauce Oven baked sole fillet with lettuce Fruit and bread VE:3.508/839 GT:20 GS:3 HC:129 AZ:24 PROT:43 SAL:2
20 Sopa de estrellas Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Star pasta soup Spanish omelette with courgette with lettuce & olives Fruit and bread VE:2.424/580 GT:20 GS:3 HC:89 AZ:26 PROT:15 SAL:3	21 Coditos con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Baked hake with lettuce & olives Yoghurt and bread VE:2.899/694 GT:20 GS:5 HC:88 AZ:9 PROT:36 SAL:2	22 COMIDA ESPECIAL Arroz a la napolitana Pizza de jamón y queso con patatas chips Mini Donuts y pan Napolitan rice Ham & cheese pizza with potato chips Mini Doughnuts and bread VE:4.351/1.041 GT:33 GS:15 HC:156 AZ:10 PROT:28 SAL:5	23	24
27	28	29	30	31