

# 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 <a href="mailto:elgustodecrecer@aramark.es">elgustodecrecer@aramark.es</a>		<p><b>1</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.926/939 GT:34 GS:6 HC:123 AZ:34 PROT:48 SAL:3</p>	<p><b>2</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>3</b></p> <p>Crema de puerros Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan Cream of leek Andalusian style haddock with lettuce Fruit and bread</p> <p>VE:2.303/551 GT:16 GS:2 HC:82 AZ:27 PROT:31 SAL:1</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b></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>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 &amp; olives Fruit and bread</p> <p>VE:2.871/687 GT:16 GS:2 HC:116 AZ:24 PROT:22 SAL:2</p>	<p><b>10</b></p> <p>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</p> <p>VE:4.038/966 GT:44 GS:5 HC:126 AZ:24 PROT:38 SAL:2</p>
<p><b>13</b></p> <p>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</p> <p>VE:2.770/663 GT:13 GS:2 HC:111 AZ:25 PROT:23 SAL:2</p>	<p><b>14</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.791/907 GT:40 GS:7 HC:109 AZ:9 PROT:37 SAL:3</p>	<p><b>15</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>16</b></p> <p>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</p> <p>VE:3.494/836 GT:34 GS:5 HC:76 AZ:24 PROT:55 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p>Espirales con tomate Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga Fruta y pan Spirals with tomato sauce Codfish croquettes with lettuce Fruit and bread</p> <p>VE:4.052/969 GT:35 GS:3 HC:138 AZ:24 PROT:26 SAL:2</p>
<p><b>20</b></p> <p>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 &amp; olives Fruit and bread</p> <p>VE:2.424/580 GT:20 GS:3 HC:89 AZ:26 PROT:15 SAL:3</p>	<p><b>21</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate Varitas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Hake fishsticks with lettuce &amp; olives Yoghurt and bread</p> <p>VE:3.940/943 GT:43 GS:8 HC:107 AZ:12 PROT:27 SAL:3</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>COMIDA ESPECIAL</b> Arroz a la napolitana Pizza de jamón y queso con patatas chips Mini Donuts y pan Napolitan rice Ham &amp; cheese pizza with potato chips Mini Doughnuts and bread</p> <p>VE:4.351/1.041 GT:33 GS:15 HC:156 AZ:10 PROT:28 SAL:5</p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>