

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 Escalope a la milanesa con patatas dado Fruta y pan Macaroni (whole grain) with tomato sauce Milanese style breaded steak with diced potatoes Fruit and bread VE:4.887/1.169 GT:54 GS:8 HC:132 AZ:34 PROT:51 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 Fish and chips Fruta y pan Cream of leek Fish and chips Fruit and bread VE:3.122/747 GT:26 GS:3 HC:106 AZ:26 PROT:26 SAL:3
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetables lentils Spanish omelette with lettuce & olives Fruit and bread VE:3.239/775 GT:23 GS:1 HC:127 AZ:24 PROT:17 SAL:3	10 Arroz con salsa de tomate Rabas de calamar con patatas dado Fruta y pan Rice with tomato sauce Squid strips with diced potatoes Fruit and bread VE:4.038/966 GT:43 GS:5 HC:132 AZ:25 PROT:25 SAL:2
13 Lentejas a la jardinera Tortilla de patata con AOVE con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables lentils Spanish omelette with AOVE with green salad with olives Fruit and bread VE:3.042/728 GT:16 GS:2 HC:123 AZ:25 PROT:20 SAL:3	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 con romero y miel con patatas fritas Gelatina de fresa y pan Vegetables cream Grilled chicken with rosemary and honey with french fries Strawberry jelly and bread VE:3.520/842 GT:33 GS:5 HC:82 AZ:27 PROT:55 SAL:2	17 Espirales con tomate Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga Fruta y pan Spirals with tomato sauce Codfish croquettes with lettuce Fruit and bread VE:4.052/969 GT:35 GS:3 HC:138 AZ:24 PROT:26 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 Varitas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Elbow macaroni with tomato sauce Hake fishsticks with lettuce & olives Yoghurt and bread VE:3.940/943 GT:43 GS:8 HC:107 AZ:12 PROT:27 SAL:3	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