

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 (sin chorizo)
Fruta y pan
Chicken and vegetable soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and bread

VE:2.972/711 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:27 PROT:42 SAL:1

3

Crema de puerros
Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga
Fruta y pan
Cream of leek
Grilled haddock with lettuce
Fruit and bread

VE:2.144/513 GT:13 GS:2 HC:81 AZ:27 PROT:31 SAL:2

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

Lentejas a la jardinera
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Vegetables lentils
French omelette with lettuce & olives
Fruit and bread

VE:2.499/598 GT:11 GS:1 HC:108 AZ:24 PROT:18 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 desnatado y pan
Rice with tomato sauce
Hake fillet with fried garlic and balsamic with diced potatoes
Low-fat yoghurt and bread

VE:3.682/881 GT:36 GS:4 HC:109 AZ:9 PROT:39 SAL:3

15

Sopa de cocido
Cocido completo (sin chorizo)
Fruta y pan
Chicken and vegetable soup
Full course "cocido" stew (without chorizo sausage)
Fruit and bread

VE:2.972/711 GT:20 GS:6 HC:93 AZ:27 PROT:42 SAL:1

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
Ventresca de merluza a la plancha con ensalada de lechuga
Fruta y pan
Spirals with tomato sauce
Grilled hake with lettuce
Fruit and bread

VE:2.935/702 GT:12 GS:1 HC:115 AZ:24 PROT:37 SAL:3

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
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur desnatado y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Grilled hake with lettuce & olives
Low-fat yoghurt and bread

VE:2.728/653 GT:15 GS:2 HC:85 AZ:9 PROT:40 SAL:3

22

COMIDA ESPECIAL
Arroz a la napolitana
Pizza de jamón y queso con patatas chips
Postre especial y pan
Napolitan rice
Ham & cheese pizza with potato chips
Special desserts and bread

VE:4.225/1.011 GT:26 GS:10 HC:165 AZ:23 PROT:31 SAL:4

23

24

27

28

29

30

31