

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

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

Lentejas a la jardinera
Revuelto de salchichas con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)
Vegetables lentils
Scrambled eggs with sausage with lettuce & olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.566/614 GT:18 GS:3 HC:99 AZ:23 PROT:18 SAL:2

10

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la plancha con patatas dado
Fruta y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Grilled haddock with diced potatoes
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.156/755 GT:31 GS:5 HC:109 AZ:22 PROT:33 SAL:3

13

Lentejas a la jardinera
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan (sin gluten)
Vegetables lentils
Scrambled eggs with ham with green salad with olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.465/590 GT:15 GS:3 HC:94 AZ:23 PROT:19 SAL:2

14

Arroz con salsa de tomate
Ventresca de merluza a la plancha con patatas dado
Yogur y pan (sin gluten)
Rice with tomato sauce
Grilled hake with diced potatoes
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.005/719 GT:31 GS:7 HC:86 AZ:7 PROT:34 SAL:3

15

Sopa de pasta (sin gluten)
Cocido completo
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta soup (gluten free)
Full course "cocido" stew
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.278/545 GT:14 GS:4 HC:85 AZ:27 PROT:25 SAL:3

16

Crema de verduras
Pollo asado al jugo con patatas fritas
Gelatina de fresa y pan (sin gluten)
Vegetables cream
Grilled chicken with its juice with french fries
Strawberry jelly and bread (gluten free)

VE:3.189/763 GT:36 GS:6 HC:59 AZ:22 PROT:51 SAL:2

17

Pasta (sin gluten) con tomate
Fingers de pollo (sin gluten) con ensalada de lechuga
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Chicken fingers (gluten free) with lettuce
Fruit and bread (gluten free)

VE:3.924/939 GT:42 GS:8 HC:106 AZ:30 PROT:42 SAL:2

20

Sopa de pasta (sin gluten)
Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)
Pasta soup (gluten free)
Spanish omelette with courgette with lettuce & olives
Fruit and bread (gluten free)

VE:2.065/494 GT:22 GS:4 HC:68 AZ:23 PROT:11 SAL:3

21

Pasta (sin gluten) con tomate
Varitas de merluza aptas con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan (sin gluten)
Pasta (gluten free) with tomato sauce
Hake fishsticks with lettuce & olives
Yoghurt and bread (gluten free)

VE:3.646/872 GT:45 GS:8 HC:79 AZ:15 PROT:50 SAL:2

22

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

VE:3.313/793 GT:25 GS:8 HC:123 AZ:22 PROT:19 SAL:4

23

30

24

31