

# Alergias combinadas

## MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN ALUBIAS NI CALABAZA Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en [elgustodecrecer@aramark.es](mailto: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 a la andaluza con ensalada de lechuga  
Fruta y pan  
Cream of leek  
Andalusian style haddock with lettuce  
Fruit and bread

VE:2.303/551 GT:16 GS:2 HC:82 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  
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