

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN PESCADO NI FRUTOS SECOS
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
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
Pavo a la plancha con ensalada de
lechuga
Fruta y pan
Cream of leek
Grilled turkey with lettuce
Fruit and bread

VE:2.144/513 GT:10 GS:1 HC:84 AZ:30 PROT:25 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
Pechuga de pollo a la plancha con patatas
dado
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Chicken breast with diced potatoes
Fruit and bread

VE:3.511/840 GT:26 GS:3 HC:125 AZ:24 PROT:39 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
Pavo a la plancha con patatas dado
Yogur y pan
Rice with tomato sauce
Grilled turkey with diced potatoes
Yoghurt and bread

VE:3.344/800 GT:30 GS:6 HC:107 AZ:12 PROT:34 SAL:2

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
Fingers de pollo con ensalada de lechuga
Fruta y pan
Spirals with tomato sauce
Chicken fingers with lettuce
Fruit and bread

VE:4.265/1.020 GT:20 GS:4 HC:140 AZ:25 PROT:37 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
Pavo a la plancha con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan
Elbow macaroni with tomato sauce
Grilled turkey with lettuce & olives
Yoghurt and bread

VE:2.870/687 GT:20 GS:5 HC:89 AZ:12 PROT:34 SAL:2

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