

MES: Enero 2019

COLEGIO: SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
La manzana, pera, calabacín, lechuga y acelga es local. Los garbanzos del día 16 son ecológicos.	1 <b>VACACIONES</b>	2 <b>VACACIONES</b>	3 <b>VACACIONES</b>	4 <b>VACACIONES</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
7 <b>VACACIONES</b>	8 Arroz con salsa de tomate Caella en salsa Manzana y pan Rice with tomato sauce Smooth dogfish in gravy Apple and bread	9 Lentejas a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Vegetables lentils Baked chicken drumsticks with lettuce & carrot Yoghurt and bread	10 Crema de verduras Filete de ternera con tomate natural Fruta y pan Vegetables cream Beef steak with fresh tomatoes Fruit and bread	11 Alubias pintas estofadas Merluza empanada (sin huevo) con limón Pera y pan Stewed pinto beans Breaded hake with lemon Pear and bread	Kcl: 608 HC: 77 Prot: 33 Lip: 22
14 Salteado de borraja con patatas Albóndigas de ternera en salsa Yogur y pan Stewed borage with potatoes Beef meatballs with gravy Yoghurt and bread	15 Crema de verduras Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Fruta y pan Vegetables cream Pasta (without egg) with tomato sauce Fruit and bread	16 Puchero de garbanzos (eco.) Lomo a la plancha con pimientos Manzana y pan Puchero stew Grilled tenderloin with peppers Apple and bread	17 Crema de calabacín Estofado a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Zucchini cream Vegetables stew with diced potatoes Fruit and bread	18 Lentejas estofadas con verduras Bacalao al horno con salsa de tomate Pera y pan Vegetables lentils Baked cod with tomato sauce Pear and bread	Kcl: 648 HC: 74 Prot: 33 Lip: 27
21 Judías verdes con patatas Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan Green beans with potatoes Beef & vegetables stew Fruit and bread	22 Alubias estofadas a la riojana Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Rioja style cooked beans Grilled hake with lettuce & sweetcorn Yoghurt and bread	23 Crema de calabaza Lomo a la plancha con salsa de tomate Pera y pan Butternut squash cream Grilled tenderloin with tomato sauce Pear and bread	24 Guisantes salteados con jamón Pollo asado con pimientos Fruta y pan Sautéed peas with ham Grilled chicken with peppers Fruit and bread	25 Porrusalda Paella de pescado Manzana y pan Leek soup Fish paella Apple and bread	Kcl: 598 HC: 67 Prot: 33 Lip: 24
28 Salteado de acelgas con patatas Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken breast with fresh tomatoes Fruit and bread	29 Lentejas a la jardinera Filete de ternera con ensalada de lechuga Manzana y pan Vegetables lentils Beef steak with lettuce Apple and bread	30 Puré de verduras Estofado de ternera a la jardinera con patatas dado Fruta y pan Vegetables purée Beef & vegetables stew with diced potatoes Fruit and bread	31 Espaguetis (sin huevo) con tomate con queso Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan Spaghetti with tomatoes (without egg) with cheese Hake in green sauce Fruit and bread		Kcl: 654 HC: 89 Prot: 30 Lip: 23