

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.	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
VACACIONES	1 Arroz con salsa de tomate Caella en salsa Manzana y pan Rice with tomato sauce Smooth dogfish in gravy Apple and bread	2 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	3 Crema de verduras Tortilla de patatas con tomate natural Fruta y pan Vegetables cream Spanish potato omelette with fresh tomatoes Fruit and bread	4 Alubias pintas estofadas Filete de merluza empanada con limón Pera y pan Stewed pinto beans Breaded hake with lemon Pear and bread	Kcl: 638 HC: 83 Prot: 29 Lip: 26
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 Espaguetis con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Cooked ham omelette 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: 675 HC: 73 Prot: 36 Lip: 29
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 Gratén de huevos con bechamel Pera y pan Butternut squash cream Eggs au gratin with white 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 verduras Manzana y pan Leek soup Vegetarian paella Apple and bread	Kcl: 606 HC: 72 Prot: 28 Lip: 25
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 Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga Manzana y pan Vegetables lentils Codfish croquettes 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 Coditos con salsa de tomate con queso Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan Pasta with tomato sauce with cheese Hake in green sauce Fruit and bread		Kcl: 652 HC: 83 Prot: 30 Lip: 25