

MES: Marzo 2019

COLEGIO: SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
Las acelgas, borraja, lechuga, pera, manzana, calabaza y patatas son de Navarra. Los plátanos de Canarias. Las naranjas de Valencia				1 DIA NO LECTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
4 DIA NO LECTIVO	5 Lentejas a la jardinera Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan Vegetables lentils Baked chicken with lettuce & carrot Plain yoghurt and bread	6 Arroz con salsa de tomate Caella en salsa Manzana y pan Rice with tomato sauce Smooth dogfish in gravy Apple and bread	7 Crema de verduras Filete de ternera con tomate natural Fruta y pan Vegetables cream Beef steak with fresh tomatoes Fruit and bread	8 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la andaluza con limón Pera y pan Stewed pinto beans Andalusian style hake with lemon Pear and bread	Kcl: 618 HC: 77 Prot: 36 Lip: 22
11 Salteado de borraja con patatas Albóndigas de ternera en salsa con verduritas Yogur natural y pan Stewed borage with potatoes Beef meatballs with gravy with vegetables Plain yoghurt and bread	12 Crema de verduras Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Manzana y pan Vegetables cream Pasta (without egg) with tomato sauce Apple and bread	13 Garbanzos estofados Lomo a la plancha con pimientos Fruta y pan Stewed chickpeas Grilled tenderloin with peppers Fruit and bread	14 JORNADA MADAGASCAR	15 Lentejas a la jardinera Filete de perca al horno con salsa de tomate Fruta y pan Vegetables lentils Baked perch with tomato sauce Fruit and bread	Kcl: 616 HC: 76 Prot: 30 Lip: 23
18 Judías verdes con patatas Estofado de ternera a la jardinera Manzana y pan Green beans with potatoes Beef & vegetables stew Apple and bread	19 FESTIVO	20 Crema de calabaza Lomo a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan Butternut squash cream Grilled tenderloin with tomato sauce Fruit and bread	21 Salteado de guisantes con patatas y jamón serrano Pollo asado con pimientos asados Pera y pan Sautéed peas with potatoes & ham Grilled chicken with roasted peppers Pear and bread	22 Crema de zanahoria Paella de pescado Fruta y pan Carrot cream Fish paella Fruit and bread	Kcl: 575 HC: 72 Prot: 29 Lip: 19
25 Salteado de acelgas con patatas Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural Pera y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken breast with fresh tomatoes Pear and bread	26 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Filete de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Lentils with vegetables Beef steak with green salad with olives Fruit and bread	27 Puré de verduras Estofado de ternera a la jardinera con patatas dado Manzana y pan Vegetables purée Beef & vegetables stew with diced potatoes Apple and bread	28 Espaguetis (sin huevo) con tomate con queso Escalope de cerdo (sin huevo) con pimientos Fruta y pan Spaghetti with tomatoes (without egg) with cheese Pork escalope (breaded steak) (without egg) with peppers Fruit and bread	29 Patatas a la riojana Filete de merluza en salsa verde Yogur natural y pan Riojana style potatoes Hake in green sauce Plain yoghurt and bread	Kcl: 657 HC: 80 Prot: 28 Lip: 28