

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2019

COLEGIO: SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>Las acelgas, borraja, lechuga, pera, manzana, calabaza y patatas son de Navarra. Los plátanos de Canarias. Las naranjas de Valencia</p>				<p>1</p> <p>DIA NO LECTIVO</p>	<p>Kcl: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>Prot: 0</p> <p>Lip: 0</p>
<p>4</p> <p>DIA NO LECTIVO</p>	<p>5</p> <p>Lentejas a la jardinera Contra muslo 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</p>	<p>6</p> <p>Arroz con salsa de tomate Caella en salsa Manzana y pan Rice with tomato sauce Smooth dogfish in gravy Apple and bread</p>	<p>7</p> <p>Crema de verduras Tortilla de patatas con tomate natural Fruta y pan Vegetables cream Spanish potato omelette with fresh tomatoes Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>Alubias pintas estofadas Filete de merluza empanada con limón Pera y pan Stewed pinto beans Breaded hake with lemon Pear and bread</p>	<p>Kcl: 649</p> <p>HC: 83</p> <p>Prot: 32</p> <p>Lip: 25</p>
<p>11</p> <p>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</p>	<p>12</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada Manzana y pan Spaghetti with tomato sauce Cooked ham omelette with salad Apple and bread</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados Lomo a la plancha con pimientos Fruta y pan Stewed chickpeas Grilled tenderloin with peppers Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>JORNADA MADAGASCAR</p>	<p>15</p> <p>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</p>	<p>Kcl: 662</p> <p>HC: 76</p> <p>Prot: 33</p> <p>Lip: 27</p>
<p>18</p> <p>Judías verdes con patatas Estofado de ternera a la jardinera Manzana y pan Green beans with potatoes Beef & vegetables stew Apple and bread</p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Butternut squash cream Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahoria Paella de pescado Fruta y pan Carrot cream Fish paella Fruit and bread</p>	<p>Kcl: 560</p> <p>HC: 73</p> <p>Prot: 26</p> <p>Lip: 19</p>
<p>25</p> <p>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</p>	<p>26</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Lentils with vegetables Codfish croquettes with green salad with olives Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>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</p>	<p>28</p> <p>Coditos con salsa de tomate con queso Escalope casero con pimientos Fruta y pan Pasta with tomato sauce with cheese Homemade escalope with peppers Fruit and bread</p>	<p>29</p> <p>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</p>	<p>Kcl: 650</p> <p>HC: 75</p> <p>Prot: 27</p> <p>Lip: 29</p>