

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2021

COLEGIO: SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 Sopa de cocido con pasta Salchichas frescas con salsa de tomate Fruta de temporada y pan "Cocido" soup with pasta Sausages with tomato sauce Seasonal Fruit and bread	6 Menestra de verduras salteadas Pollo asado con ensalada de lechuga Yogur natural y pan Sautéed minestrone Grilled chicken with lettuce Plain yoghurt and bread	7 Crema de espinacas Pasta a la carbonara Fruta de temporada y pan Spinach cream Pasta in carbonara sauce Seasonal Fruit and bread	VE: 2704/647 GT: 23 GS: 6 HC: 76 AZ: 16 PROT: 34 SAL: 2
10 Salteado de acelgas, patatas y zanahorias Estofado a la jardinera Fruta de temporada y pan Sautéed chard, potatoes and carrots Vegetables stew Seasonal Fruit and bread	11 Lentejas estofadas con verduras Gratén de huevos con bechamel Fruta de temporada y pan Stewed lentils Eggs au gratin with white sauce Seasonal Fruit and bread	12 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Rice with tomato sauce Chicken breast with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread	13 Salteado de guisantes con jamón Filete de merluza al horno con pimientos Helado y pan Sautéed peas with ham Baked hake with peppers Ice cream and bread	14 Puré de verduras Coditos con boloñesa de ternera Fruta de temporada y pan Vegetables purée Pasta with beef bolognese Seasonal Fruit and bread	VE: 2884/690 GT: 16 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3
17 Judías verdes con patatas al ajillo Lomo en salsa con puré de manzana Yogur natural y pan Green beans with potatoes in garlic Loin in sauce with apple purée Plain yoghurt and bread	18 Arroz tres delicias Bacalao al horno con pimientos verdes Fruta de temporada y pan Three jewel rice Baked cod with green peppers Seasonal Fruit and bread	19 Sopa de ave con estrellitas Magro en salsa con panaché de verduras Fruta de temporada y pan Chicken soup with pasta Lean pork in sauce with boiled vegetables Seasonal Fruit and bread	20 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Merluza en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan Stewed white beans with vegetables Hake in parsley sauce with peas Seasonal Fruit and bread	21 Puré de zanahoria y calabacín natural Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Carrots & zucchini purée Baked chicken with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread	VE: 2674/640 GT: 15 GS: 2 HC: 92 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 3
24 Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Lomo a la plancha con champiñones salteados Fruta de temporada y pan Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Grilled tenderloin with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and bread	25 Garbanzos estofados con verduras con arroz integral Filete de merluza a la plancha con salsa de pimientos Helado y pan Chickpeas stewed with vegetables with brown rice Grilled hake with pepper sauce Ice cream and bread	26 Patatas guisadas Hamburguesa al horno con ensalada Fruta de temporada y pan Stewed potatoes Baked hamburger with salad Seasonal Fruit and bread	27 Crema de calabacín Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de sabores y pan Zucchini cream Roasted lemon chicken with green salad with olives Flavored yoghurt and bread	28 Espaguetis con salsa de tomate Filete de gallo a la romana Fruta de temporada y pan Spaghetti with tomato sauce Battered & fried four-spot megrim Seasonal Fruit and bread	VE: 2744/657 GT: 16 GS: 4 HC: 92 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
31 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Stewed lentils Baked hake with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread					VE: 3443/824 GT: 17 GS: 3 HC: 123 AZ: 26 PROT: 47 SAL: 4