

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2024

SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 Salteado de borraja con patatas Hamburguesa a la plancha con champiñones Fruta de temporada y pan Stewed borage with potatoes Grilled hamburger with mushrooms Seasonal Fruit and bread	7 Macarrones con salsa de tomate Bacalao al horno con pimientos verdes Yogur y pan Macaroni with tomato sauce Baked cod with green peppers Yoghurt and bread	8 Judías verdes con patatas Pollo asado a la antigua con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral Green beans with potatoes Old-fashioned chicken with lettuce Seasonal Fruit and wholemeal bread	9 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Escalope casero con pimientos asados Yogur y pan Sautéed beans with garlic & parsley Homemade escalope with roasted peppers Yoghurt and bread	10 Puré de espinacas Lenguadina a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral Spinach purée Donostia-style sole with lettuce & carrot Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2880/689 GT: 26 GS: 5 HC: 80 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 2
13 Sopa de ave Albóndigas con tomate Fruta de temporada y pan Chicken soup Meatballs with tomato sauce Seasonal Fruit and bread	14 Puré de verduras Canelones de atún Yogur y pan Vegetables purée Tuna cannelloni Yoghurt and bread	15 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta de temporada y pan integral Rice with tomato sauce Chicken breast with peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread	16 Judías verdes con refrito Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan Green beans with refried veggies Spanish omelette with lettuce Yoghurt and bread	17 Garbanzos con verduras (eco.) Filete de merluza en salsa verde Fruta de temporada y pan integral Chickpeas with vegetables (eco.) Hake in green sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2752/658 GT: 18 GS: 4 HC: 93 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 1
20 Salteado de borraja con patatas San Jacobo con ensalada Fruta de temporada y pan Stewed borage with potatoes Cooked breaded ham & cheese escalope with salad Seasonal Fruit and bread	21 Crema de calabacín Estofado campesino con magro Yogur y pan Zucchini cream Country stew with lean meat Yoghurt and bread	22 Macarrones al ajillo Lenguado al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral Garlic macaroni Baked flounder with lettuce Seasonal Fruit and wholemeal bread	23 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa con atún con tomate natural Yogur y pan Stewed pinto beans Tuna omelette with fresh tomatoes Yoghurt and bread	24 Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de pollo a la jardinera Fruta de temporada y pan integral Sautéed swiss chard & potatoes Chicken meatballs with vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2654/635 GT: 19 GS: 4 HC: 82 AZ: 18 PROT: 37 SAL: 2
27 Lentejas a la campesina Jamoncitos de pollo asados con champiñones salteados Fruta de temporada y pan Vegetables lentils Grilled chicken thigh with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and bread	28 Crema de coliflor Gratén de huevos con bechamel Yogur y pan Cream of cauliflower Eggs au gratin with white sauce Yoghurt and bread	29 Garbanzos estofados Hamburguesa al horno con salsa de zanahoria Fruta de temporada y pan integral Stewed chickpeas Baked hamburger with carrot sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread	30 Arroz a la cubana Rabas de calamar Yogur y pan Cuban style rice Squid strips Yoghurt and bread	31 Puré de zanahoria Bistec de magro a la plancha con pimientos asados Fruta de temporada y pan integral Carrot purée Pork steak with roasted peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2994/716 GT: 24 GS: 6 HC: 101 AZ: 18 PROT: 39 SAL: 2