

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2022

COLEGIO: SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>3</p> <p>Porrusalda Pollo asado con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Leek soup Grilled chicken with lettuce Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Puré de calabacín Macarrones a la boloñesa Yogur natural y pan Courgette purée Macaroni bolognese Plain yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Filete de merluza en salsa verde Fruta de temporada y pan integral Stewed chickpeas Hake in green sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>Verdura de temporada salteada Salchichas frescas al horno con ensalada Yogur natural y pan Stir fry seasonal vegetables Baked fresh sausage with salad Plain yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>7</p> <p>Alubias rojas de Tolosa con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan integral Red beans from Tolosa with vegetables Tuna omelette with tomato salad Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2518/602 GT: 17 GS: 4 HC: 84 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>10</p> <p>Crema de espinacas Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan Spinach cream Lentils with vegetables Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con estremitas Albóndigas a la jardinera Yogur natural y pan Chicken soup with pasta Meatballs with vegetables Plain yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>13</p> <p>Guisantes con patata y zanahoria Escalope casero con ensalada de lechuga Yogur natural y pan Beans with potato and carrot Homemade escalope with lettuce Plain yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada salteada Arroz integral de Navarra con tomate (eco.) Fruta de temporada y pan Stir fry seasonal vegetables Integral rice from Navarra with tomato (eco.) Seasonal Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2607/624 GT: 19 GS: 5 HC: 88 AZ: 16 PROT: 27 SAL: 2</p>
<p>17</p> <p>Sopa de cocido Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Fruta de temporada y pan "Cocido" soup Country stew with lean meat Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Gratén de huevos Yogur natural y pan Sautéed beans with garlic & parsley Eggs au gratin Plain yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Filete de gallo en salsa verde Fruta de temporada y pan integral Cuban style rice Four-spot megrim in green sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Puré de calabaza Hamburguesa a la plancha con champiñones salteados Yogur natural y pan Butternut squash purée Grilled hamburger with sautéed mushrooms Plain yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>21</p> <p>Menestra de verduras (patata, guisantes, judía verde, zanahoria) Pechuga de pollo al ajillo Fruta de temporada y pan integral Vegetable stew (potato, peas, green bean, carrot) Chicken breast in garlic sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2786/666 GT: 22 GS: 6 HC: 79 AZ: 16 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>24</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla de patata y calabacín con ensalada Fruta de temporada y pan Braised green beans, carrots & potatoes Spanish omelette with courgette with salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Filete de merluza al limón Yogur natural y pan Stewed lentils Hake steak with lemon Plain yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Puré de calabacín (eco.) Pollo al chilindrón Fruta de temporada y pan integral Courgette Purée (eco.) Chicken in "chilindron" gravy Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>Espirales con salsa Aramark Lomo a la plancha con ensalada Yogur natural y pan Spirals with Aramark sauce Grilled tenderloin with salad Plain yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>28</p> <p>Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral Stewed beans (pepper, onion, carrot) Codfish croquettes with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2570/615 GT: 20 GS: 3 HC: 79 AZ: 17 PROT: 31 SAL: 1</p>
<p>31</p> <p>Crema de coliflor Contramuslo de pollo al horno con pimientos Fruta de temporada y pan Cream of cauliflower Baked chicken with peppers Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>							<p>VE: 2036/487 GT: 8 GS: 1 HC: 73 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 1</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses