

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
			1	2	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5	6	7 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Vegetables cream Chicken breast with peppers Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	8 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Hamburguesa a la plancha con jardinera Yogur y pan Lentils with vegetables Grilled hamburger with mixed vegetables Yoghurt and bread	9 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Lenguado al horno Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Cuban style rice Baked flounder Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3177/760 GT: 23 GS: 5 HC: 103 AZ: 17 PROT: 45 SAL: 2
12 Menestra de verdura salteada con jamón Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Vegetable and ham stir fry Spanish omelette with courgette with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread	13 Garbanzos estofados Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan Stewed chickpeas Hake in green sauce Yoghurt and bread	14 Puré de calabacín Pollo asado con champiñones salteados Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Courgette purée Grilled chicken with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	15 Espirales con salsa Aramark Lomo a la plancha con ensalada Yogur y pan Spirals with Aramark sauce Grilled tenderloin with salad Yoghurt and bread	16 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Stewed beans (pepper, onion, carrot) Chicken breast with lettuce Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2301/550 GT: 14 GS: 3 HC: 75 AZ: 16 PROT: 35 SAL: 1
19 Judías verdes con patatas Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Green beans with potatoes Baked chicken with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	20 Crema de calabacín Espaguetis con boloñesa de jamón york Yogur y pan Zucchini cream Spaghetti with ham bolognese Yoghurt and bread	21 Sopa de cocido Escalope casero con pimientos verdes Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Chicken and vegetable soup Homemade escalope with green peppers Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	22 Puré de espinacas Arroz 3 delicias Yogur y pan Spinach purée Chinese fried rice Yoghurt and bread	23 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Filete de merluza en salsa americana Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Lentils with vegetables Grilled hake in american sauce Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2562/613 GT: 15 GS: 3 HC: 88 AZ: 17 PROT: 33 SAL: 1
26 Salteado de acelgas con patatas Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias) Fruta de temporada y pan Sautéed swiss chard & potatoes Elbow bolognese style Seasonal Fruit and bread	27 Porrusalda Tortilla francesa de jamón york con ensalada Yogur y pan Leek soup Ham omelette with salad Yoghurt and bread	28 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con champiñones salteados Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Braised white beans with vegetables Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	29 Guisantes con patata y zanahoria Albóndigas con tomate Yogur y pan Beans with potato and carrot Meatballs with tomato sauce Yoghurt and bread	30 Paella mixta Lenguado a la andaluza Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Mixed paella Andalusian style flounder Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2695/645 GT: 18 GS: 4 HC: 88 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2