

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	3 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	4 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit	6 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit	7 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta de temporada y pan integral Vegetables cream Chicken breast with peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	9 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Lenguado al horno Fruta de temporada y pan integral Cuban style rice Baked flounder Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	10 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	11 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	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 (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta	13 Garbanzos estofados Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan Stewed chickpeas Hake in green sauce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	14 Puré de calabacín Pollo asado con champiñones salteados Fruta de temporada y pan integral Courgette purée Grilled chicken with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos	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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	16 Alubias pintas estofadas (pimiento, cebolla, zanahoria) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral Stewed beans (pepper, onion, carrot) Codfish croquettes with lettuce Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	17 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	18 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	VE: 2507/600 GT: 19 GS: 3 HC: 79 AZ: 16 PROT: 32 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 (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta	20 Crema de calabacín Canelones de carne gratinados (bechamel y queso) Yogur y pan Zucchini cream Meat Cannelloni au gratin (bechamel and cheese) Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	21 Sopa de cocido Escalope casero con pimientos verdes Fruta de temporada y pan integral Chicken and vegetable soup Homemade escalope with green peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	22 Puré de espinacas Arroz tres delicias integral casero (tortilla, jamón, guisantes, gamba, maíz) Yogur y pan Spinach purée Homemade brown rice (chinese fried style) Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	23 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Filete de merluza en salsa americana Fruta de temporada y pan integral Lentils with vegetables Grilled hake in american sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	24 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2527/604 GT: 17 GS: 4 HC: 81 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 (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	27 Porrusalda Tortilla francesa de jamón york con ensalada Yogur y pan Leek soup Ham omelette with salad Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	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 pan integral Braised white beans with vegetables Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	29 Guisantes con patata y zanahoria Albóndigas con tomate Yogur y pan Beans with potato and carrot Meatballs with tomato sauce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	30 Paella mixta Lenguado a la andaluza Fruta de temporada y pan integral Mixed paella Andalusian style flounder Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos			VE: 2695/645 GT: 18 GS: 4 HC: 88 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES