

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

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 pan integral Vegetables cream Chicken breast with peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread	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 pan integral Cuban style rice Baked flounder Seasonal Fruit and wholemeal bread	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 pan integral Courgette purée Grilled chicken with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and wholemeal bread	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) 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	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	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	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	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	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	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	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 pan integral Braised white beans with vegetables Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and wholemeal bread	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 pan integral Mixed paella Andalusian style flounder Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2695/645 GT: 18 GS: 4 HC: 88 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2