

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: SANTA CATALINA LABOURE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Sopa de cocido con pasta
Escalope casero con pimientos
Fruta de temporada y pan integral
"Cocido" soup with pasta
Homemade escalope with peppers
Seasonal Fruit and wholemeal bread

3

Crema de espinacas
Arroz con salsa de tomate con huevo duro
Yogur natural y pan
Spinach cream
Rice with tomato sauce with hard-boiled egg
Plain yoghurt and bread

4

Garbanzos estofados (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo)
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada y pan integral
Stewed chickpeas
Grilled tenderloin with salad
Seasonal Fruit and wholemeal bread

7

Coliflor al ajillo
Albóndigas con tomate
Fruta de temporada y pan
Cauliflower sautéed with garlic
Meatballs with tomato sauce
Seasonal Fruit and bread

8

Crema de calabacín y zanahoria
Canelones de carne gratinados (bechamel y queso)
Yogur natural y pan
Zucchini & carrot cream
Meat Cannelloni au gratin (bechamel and cheese)
Plain yoghurt and bread

9

Verdura de temporada salteada
Alubias estofadas con verduras
Fruta de temporada y pan integral
Stir fry seasonal vegetables
Stewed beans with vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

10

Ensalada mixta o Crema de patata y zanahoria
Paella de pollo y verdura
Yogur natural y pan
Mixed salad or Crema de patata y zanahoria
Chicken & vegetables paella
Plain yoghurt and bread

11

Lentejas estofadas (calabaza, patata, pimiento, tomate)
Lenguado a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan integral
Stewed lentils
Andalusian style flounder with lettuce and sweetcorn salad
Seasonal Fruit and wholemeal bread

14

Sopa de pescado (merluza, patata, cebolla y zanahoria)
Pollo al chilindrón con ensalada
Fruta de temporada y pan
Fish soup (hake, potato, onion and carrot)
Chicken in "chilindron" gravy with salad
Seasonal Fruit and bread

15

Pasta integral a la napolitana
Filete de merluza en salsa verde
Yogur natural y pan
Wholemeal pasta with tomato and basil
Hake in green sauce
Plain yoghurt and bread

16

Salteado de acelgas con patatas
Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate)
Fruta de temporada y pan integral
Sautéed swiss chard & potatoes
Country stew with lean meat
Seasonal Fruit and wholemeal bread

17

Arroz con tomate (eco.)
Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan
Rice with tomato sauce (eco.)
Baked fresh sausage with lettuce & carrot
Plain yoghurt and bread

18

Alubias pintas estofadas
Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate con cebolla
Fruta de temporada y pan integral
Stewed pinto beans
Tuna omelette with onion & tomato salad
Seasonal Fruit and wholemeal bread

21

Pasta con verduras
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan
Pasta with vegetables
Andalusian style sole with lettuce & carrot
Seasonal Fruit and bread

22

Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata)
Albóndigas a la hortelana
Yogur natural y pan
Braised white beans with vegetables
Meatballs hortelana
Plain yoghurt and bread

23

Menestra de verduras frescas de Navarra
Paella de pescado
Fruta de temporada y pan integral
Fresh minestrone from Navarra
Fish paella
Seasonal Fruit and wholemeal bread

24

Guisantes con patata y zanahoria
Escalope casero con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan
Beans with potato and carrot
Homemade escalope with lettuce & carrot
Plain yoghurt and bread

25

Crema de zanahoria
Lentejas estofadas con verduras
Fruta de temporada y pan integral
Carrot cream
Lentils with vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

28

Sopa de cocido casera con fideo eco.
Estofado de ternera a la jardinera
Fruta de temporada y pan
Cocido soup with noodle eco.
Beef & vegetables stew
Seasonal Fruit and bread

29

DIA NO LECTIVO

30

Verdura de temporada salteada
Hamburguesa a la plancha con pimientos verdes
Fruta de temporada y pan integral
Stir fry seasonal vegetables
Grilled hamburger with green peppers
Seasonal Fruit and wholemeal bread

MES: Noviembre 2022



COLEGIO: LA PRESENTACION FESD

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Sopa de cocido con pasta
Escalope casero con pimientos
Fruta de temporada y pan integral
"Cocido" soup with pasta
Homemade escalope with peppers
Seasonal Fruit and wholemeal bread

3

Crema de espinacas
Arroz con salsa de tomate con huevo duro
Yogur natural y pan
Spinach cream
Rice with tomato sauce with hard-boiled egg
Plain yoghurt and bread

4

Garbanzos estofados (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo)
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta de temporada y pan integral
Stewed chickpeas
Grilled tenderloin with salad
Seasonal Fruit and wholemeal bread

7

Coliflor al ajillo
Albóndigas con tomate
Fruta de temporada y pan
Cauliflower sautéed with garlic
Meatballs with tomato sauce
Seasonal Fruit and bread

8

Crema de calabacín y zanahoria
Canelones de carne gratinados (bechamel y queso)
Yogur natural y pan
Zucchini & carrot cream
Meat Cannelloni au gratin (bechamel and cheese)
Plain yoghurt and bread

9

Verdura de temporada salteada
Alubias estofadas con verduras
Fruta de temporada y pan integral
Stir fry seasonal vegetables
Stewed beans with vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

10

Ensalada mixta o Crema de patata y zanahoria
Paella de pollo y verdura
Yogur natural y pan
Mixed salad or Crema de patata y zanahoria
Chicken & vegetables paella
Plain yoghurt and bread

11

Lentejas estofadas (calabaza, patata, pimiento, tomate)
Lenguado a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan integral
Stewed lentils
Andalusian style flounder with lettuce and sweetcorn salad
Seasonal Fruit and wholemeal bread

14

Sopa de pescado (merluza, patata, cebolla y zanahoria)
Pollo al chilindrón con ensalada
Fruta de temporada y pan
Fish soup (hake, potato, onion and carrot)
Chicken in "chilindron" gravy with salad
Seasonal Fruit and bread

15

Pasta integral a la napolitana
Filete de merluza en salsa verde
Yogur natural y pan
Wholemeal pasta with tomato and basil
Hake in green sauce
Plain yoghurt and bread

16

Salteado de acelgas con patatas
Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate)
Fruta de temporada y pan integral
Sautéed swiss chard & potatoes
Country stew with lean meat
Seasonal Fruit and wholemeal bread

17

Arroz con tomate (eco.)
Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan
Rice with tomato sauce (eco.)
Baked fresh sausage with lettuce & carrot
Plain yoghurt and bread

18

Alubias pintas estofadas
Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate con cebolla
Fruta de temporada y pan integral
Stewed pinto beans
Tuna omelette with onion & tomato salad
Seasonal Fruit and wholemeal bread

21

Pasta con verduras
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan
Pasta with vegetables
Andalusian style sole with lettuce & carrot
Seasonal Fruit and bread

22

Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata)
Albóndigas a la hortelana
Yogur natural y pan
Braised white beans with vegetables
Meatballs hortelana
Plain yoghurt and bread

23

Menestra de verduras frescas de Navarra
Paella de pescado
Fruta de temporada y pan integral
Fresh minestrone from Navarra
Fish paella
Seasonal Fruit and wholemeal bread

24

Guisantes con patata y zanahoria
Escalope casero con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural y pan
Beans with potato and carrot
Homemade escalope with lettuce & carrot
Plain yoghurt and bread

25

Crema de zanahoria
Lentejas estofadas con verduras
Fruta de temporada y pan integral
Carrot cream
Lentils with vegetables
Seasonal Fruit and wholemeal bread

28

Sopa de cocido casera con fideo eco.
Estofado de ternera a la jardinera
Fruta de temporada y pan
Cocido soup with noodle eco.
Beef & vegetables stew
Seasonal Fruit and bread

29

DIA NO LECTIVO

30

Verdura de temporada salteada
Hamburguesa a la plancha con pimientos verdes
Fruta de temporada y pan integral
Stir fry seasonal vegetables
Grilled hamburger with green peppers
Seasonal Fruit and wholemeal bread