

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 <b>FESTIVO</b>	2 Sopa de cocido con pasta Escalope casero con pimientos Fruta de temporada y <b>pan integral</b> "Cocido" soup with pasta Homemade escalope with peppers Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	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) Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Stewed chickpeas Ham croquettes with salad Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 3363/804 GT: 31 GS: 6 HC: 104 AZ: 19 PROT: 32 SAL: 2
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 <b>pan integral</b> Stir fry seasonal vegetables Stewed beans with vegetables Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	10 Ensalada mixta Paella de pollo y verdura Yogur natural y pan Mixed salad Chicken & vegetables paella Plain yoghurt and bread	11 Ensalada de tomate y aceitunas Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Tomato and olives salad Lentils with vegetables Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2491/596 GT: 15 GS: 4 HC: 92 AZ: 18 PROT: 26 SAL: 1
14 Sopa de cocido Pollo al chilindrón con ensalada Fruta de temporada y pan "Cocido" soup Chicken in "chilindron" gravy with salad Seasonal Fruit and bread	15 Puré de verduras Pasta a la napolitana Yogur natural y pan Vegetables purée Napolitan pasta Plain yoghurt and bread	16 Salteado de acelgas con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Sautéed swiss chard & potatoes Country stew with lean meat Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	17 <b>Arroz con tomate (eco.)</b> Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan <b>Rice with tomato sauce (eco.)</b> Baked fresh sausage with lettuce & carrot Plain yoghurt and bread	18 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate con cebolla Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Stewed pinto beans Ham omelette with onion & tomato salad Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2752/658 GT: 20 GS: 5 HC: 86 AZ: 17 PROT: 36 SAL: 2
21 Crema de verduras Pasta con verduras Fruta de temporada y pan Vegetables cream Pasta with vegetables Seasonal Fruit and bread	22 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimienta, 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 verduras Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Fresh minestrone from Navarra Vegetable paella Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	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 <b>pan integral</b> Carrot cream Lentils with vegetables Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2829/677 GT: 21 GS: 5 HC: 98 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 1
28 <b>Sopa de cocido casera con fideo eco.</b> Estofado de ternera a la jardinera Fruta de temporada y pan <b>Cocido soup with noodle eco.</b> Beef & vegetables stew Seasonal Fruit and bread	29 <b>DIA NO LECTIVO</b>	30 Verdura de temporada salteada Hamburguesa a la plancha con pimientos verdes Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Stir fry seasonal vegetables Grilled hamburger with green peppers Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>			VE: 2268/543 GT: 19 GS: 5 HC: 64 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 2