

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2023

COLEGIO: SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p>3</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</p>	<p>4</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</p>	<p>6</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>9</p> <p>Sopa de pescado Albóndigas de pollo con tomate Fruta de temporada y pan Fish soup Chicken meatballs in tomato sauce Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Pasta integral a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada Yogur natural Wholemeal pasta with tomato and basil Andalusian style sole with salad Plain yoghurt (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Porrusalda Estofado a la jardinera Fruta de temporada y pan integral Leek soup Vegetables stew Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Puré de calabaza Salchichas frescas con ensalada Yogur y pan Butternut squash purée Sausages with salad Yoghurt and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de atún con tomate natural Fruta de temporada y pan integral Stewed pinto beans Tuna omelette with fresh tomatoes Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2350/562 GT: 17 GS: 5 HC: 71 AZ: 16 PROT: 34 SAL: 1</p>
<p>16</p> <p>Pasta con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta de temporada y pan Pasta with vegetables Hake in green sauce Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pollo al chilindrón Yogur y pan Braised beans with vegetables Chicken in "chilindron" gravy Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>18</p> <p>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 (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Salteado de guisantes con jamón Escalope casero con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Sautéed peas with ham Homemade escalope with lettuce & carrot Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan integral Carrot cream Lentils with vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2732/654 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Sopa casera Estofado de ternera con patata Fruta de temporada y pan Homemade soup Beef stew with potato Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabaza Lentejas con arroz integral (eco.) Yogur y pan Pumpkin soup Lentils with brown rice (eco.) Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Verdura de temporada salteada Hamburguesa a la plancha con pimientos Fruta de temporada y pan integral Stir fry seasonal vegetables Grilled hamburger with peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Alubias guisadas Filete de gallo en salsa verde Yogur y pan Stewed beans Four-spot megrim in green sauce Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz tres delicias (jamón dulce, guisantes, tortilla) Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Fruta de temporada y pan integral Chinese fried rice Chicken breast in garlic sauce with salad Seasonal Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2471/591 GT: 14 GS: 3 HC: 89 AZ: 17 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Salteado de judías verdes Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Sautéed green beans Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>31</p> <p>Crema de verduras Pasta integral (eco.) con salsa boloñesa Yogur y pan Vegetables cream Multigrain pasta (eco.) with bolognese sauce Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>						<p>VE: 2429/581 GT: 15 GS: 2 HC: 167 AZ: 17 PROT: 21 SAL: 2</p>

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