

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2023

COLEGIO: SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Sopa de pescado Albóndigas de pollo con tomate Fruta de temporada y pan Fish soup Chicken meatballs in tomato sauce Seasonal Fruit and bread	10 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	11 Porrusalda Estofado a la jardinera Fruta de temporada y pan integral Leek soup Vegetables stew Seasonal Fruit and wholemeal bread	12 Puré de calabaza Salchichas frescas con ensalada Yogur y pan Butternut squash purée Sausages with salad Yoghurt and bread	13 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	VE: 2350/562 GT: 17 GS: 5 HC: 71 AZ: 16 PROT: 34 SAL: 1
16 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	17 Alubias estofadas con verduras Pollo al chilindrón Yogur y pan Braised beans with vegetables Chicken in "chilindron" gravy Yoghurt and bread	18 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	19 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	20 Crema de zanahoria Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan integral Carrot cream Lentils with vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2732/654 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 2
23 Sopa casera Estofado de ternera con patata Fruta de temporada y pan Homemade soup Beef stew with potato Seasonal Fruit and bread	24 Crema de calabaza Lentejas con arroz integral (eco.) Yogur y pan Pumpkin soup Lentils with brown rice (eco.) Yoghurt and bread	25 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	26 Alubias guisadas Filete de gallo en salsa verde Yogur y pan Stewed beans Four-spot megrim in green sauce Yoghurt and bread	27 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	VE: 2471/591 GT: 14 GS: 3 HC: 89 AZ: 17 PROT: 30 SAL: 2
30 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	31 Crema de verduras Pasta integral (eco.) con salsa boloñesa Yogur y pan Vegetables cream Multigrain pasta (eco.) with bolognese sauce Yoghurt and bread				VE: 2429/581 GT: 15 GS: 2 HC: 167 AZ: 17 PROT: 21 SAL: 2