

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2024

SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	<b>1</b> Patatas guisadas con perejil Lenguado al horno Yogur y pan Potato stew with parsley Baked flounder Yoghurt and bread	<b>2</b> Judías verdes con refrito Pollo asado a la manzana con ensalada Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Green beans with refried veggies Apple roasted chicken with salad Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>3</b> <b>Garbanzos con verduras (eco.)</b> Tortilla francesa con atún con pisto Yogur y pan <b>Chickpeas with vegetables (eco.)</b> Tuna omelette with ratatouille Yoghurt and bread	<b>4</b> Coliflor al ajillo Canelones de carne gratinados (bechamel y queso) Fruta de temporada y pan Cauliflower sautéed with garlic Meat Cannelloni au gratin (bechamel and cheese) Seasonal Fruit and bread	VE: 2676/640 GT: 17 GS: 4 HC: 88 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 1
<b>7</b> Puré de zanahoria Contramuslo de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Carrot purée Chicken in "chilindron" gravy with lettuce Seasonal Fruit and bread	<b>8</b> Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan Vegetables lentils Hake in green sauce Yoghurt and bread	<b>9</b> Salteado de acelgas con patatas Estofado de ternera con panaché de verduras Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Sautéed swiss chard & potatoes Beef stew with boiled vegetables Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>10</b> Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Croquetas de bacalao con ensalada Yogur y pan Sautéed beans with garlic & parsley Codfish croquettes with salad Yoghurt and bread	<b>11</b> Crema de espinacas Paella valenciana Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Spinach cream Valencian-style paella Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2668/638 GT: 17 GS: 3 HC: 95 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 2
<b>14</b> Guisantes salteados Albóndigas en salsa Fruta de temporada y pan Sautéed peas Meatballs in gravy Seasonal Fruit and bread	<b>15</b> Puré de calabacín Arroz con salsa de tomate Yogur y pan Courgette purée Rice with tomato sauce Yoghurt and bread	<b>16</b> Judías verdes con patatas al ajillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Green beans with potatoes in garlic Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>17</b> Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Filete de gallo a la plancha Yogur y pan Stewed lentils Grilled four-spot megrim Yoghurt and bread	<b>18</b> 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>	VE: 2843/680 GT: 22 GS: 5 HC: 89 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 1
<b>21</b> Borraja a la aragonesa Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Aragon style borage Baked potato omelet with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread	<b>22</b> Puré de verduras Garbanzos compuestos con arroz Yogur y pan Vegetables purée Chickpea stew with rice Yoghurt and bread	<b>23</b> Salteado de acelgas, patatas y zanahorias Lomo a la plancha con pimientos asados Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Sautéed chard, potatoes and carrots Grilled tenderloin with roasted peppers Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>24</b> Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Filete de merluza a la andaluza Yogur y pan Sautéed beans with garlic & parsley Andalusian-style hake fillet Yoghurt and bread	<b>25</b> Ensalada mixta Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Mixed salad Macaroni bolognese Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2638/631 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 18 PROT: 31 SAL: 1
<b>28</b> Puré de calabaza Jamoncitos de pollo asados con champiñones salteados Fruta de temporada y pan Butternut squash purée Grilled chicken thigh with sautéed mushrooms Seasonal Fruit and bread	<b>29</b> <b>Macarrones con tomate (eco.)</b> con queso rallado Lenguadina a la donostiarra Yogur y pan <b>Macaroni with tomato sauce (eco.)</b> with grated cheese Donostia-style sole Yoghurt and bread	<b>30</b> Sopa de pescado Albóndigas con tomate Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Fish soup Meatballs with tomato sauce Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	<b>31</b> <b>DIA NO LECTIVO</b>		VE: 2727/652 GT: 21 GS: 5 HC: 79 AZ: 19 PROT: 40 SAL: 1