

MES: Octubre 2024

SANTA CATALINA LABOURE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

	1 Patatas guisadas con perejil Lenguado al horno Yogur y pan Potato stew with parsley Baked flounder Yoghurt and bread	2 Judías verdes con refrito Pollo asado a la manzana con ensalada Fruta de temporada y pan integral Green beans with refried veggies Apple roasted chicken with salad Seasonal Fruit and wholemeal bread	3 Garbanzos con verduras (eco.) Tortilla francesa con pisto Yogur y pan Chickpeas with vegetables (eco.) French omelette with ratatouille Yoghurt and bread	4 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: 2692/644 GT: 18 GS: 4 HC: 88 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 1
7 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	8 Lentejas a la jardinera Filete de gallo en salsa verde Yogur y pan Vegetables lentils Four-spot megrim in green sauce Yoghurt and bread	9 Salteado de acelgas con patatas Estofado de ternera con panaché de verduras Fruta de temporada y pan integral Sautéed swiss chard & potatoes Beef stew with boiled vegetables Seasonal Fruit and wholemeal bread	10 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Bistec de magro a la plancha con ensalada Yogur y pan Sautéed beans with garlic & parsley Pork steak with salad Yoghurt and bread	11 Crema de espinacas Paella de pollo y verdura Fruta de temporada y pan integral Spinach cream Chicken & vegetables paella Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2590/620 GT: 16 GS: 4 HC: 92 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 1
14 Guisantes salteados Albóndigas en salsa Fruta de temporada y pan Sautéed peas Meatballs in gravy Seasonal Fruit and bread	15 Puré de calabacín Arroz con salsa de tomate Yogur y pan Courgette purée Rice with tomato sauce Yoghurt and bread	16 Judías verdes con patatas al ajillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral Green beans with potatoes in garlic Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and wholemeal bread	17 Lentejas estofadas (calabacín, pimiento, tomate, patata) Filete de gallo a la plancha Yogur y pan Stewed lentils Grilled four-spot megrim Yoghurt and bread	18 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	VE: 2843/680 GT: 22 GS: 5 HC: 89 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 1
21 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	22 Puré de verduras Garbanzos compuestos con arroz Yogur y pan Vegetables purée Chickpea stew with rice Yoghurt and bread	23 Salteado de acelgas, patatas y zanahorias Lomo a la plancha con pimientos asados Fruta de temporada y pan integral Sautéed chard, potatoes and carrots Grilled tenderloin with roasted peppers Seasonal Fruit and wholemeal bread	24 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Lenguado a la andaluza Yogur y pan Sautéed beans with garlic & parsley Andalusian style flounder Yoghurt and bread	25 Ensalada mixta Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada y pan integral Mixed salad Macaroni bolognese Seasonal Fruit and wholemeal bread	VE: 2717/650 GT: 17 GS: 3 HC: 96 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2
28 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	29 Macarrones con tomate (eco.) con queso rallado Lenguadina a la donostiarra Yogur y pan Macaroni with tomato sauce (eco.) with grated cheese Donostia-style sole Yoghurt and bread	30 Puré de zanahoria Albóndigas con tomate Fruta de temporada y pan integral Carrot purée Meatballs with tomato sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread	31 DIA NO LECTIVO		VE: 2787/667 GT: 22 GS: 5 HC: 80 AZ: 20 PROT: 40 SAL: 1