

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2024

SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Salteado de borraja con patatas Gratén de huevos con bechamel Fruta de temporada y pan Stewed borage with potatoes Eggs au gratin with white sauce Seasonal Fruit and bread	5 Arroz a la cubana Escalope casero con ensalada de lechuga Yogur y pan Cuban style rice Homemade escalope with lettuce Yoghurt and bread	6 Alubias pintas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Stewed pinto beans Hake in green sauce Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	7 Salteado de acelgas con patatas Albóndigas con tomate Yogur y pan Sautéed swiss chard & potatoes Meatballs with tomato sauce Yoghurt and bread	8 Ensaladilla rusa Pollo asado a la manzana con pimientos verdes Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Russian salad Apple roasted chicken with green peppers Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2974/712 GT: 25 GS: 7 HC: 84 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 2
11 Crema de puerros Lentejas estofadas con verduras Fruta de temporada y pan Cream of leek Lentils with vegetables Seasonal Fruit and bread	12 Patatas guisadas con perejil Lenguado al horno Yogur y pan Potato stew with parsley Baked flounder Yoghurt and bread	13 Judías verdes con refrito Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Green beans with refried veggies Baked chicken drumsticks with salad Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	14 <b>Garbanzos con verduras (eco.)</b> Tortilla de espinacas con pisto Yogur y pan <b>Chickpeas with vegetables (eco.)</b> Spinach omelette with ratatouille Yoghurt and bread	15 Coliflor al ajillo Canelones de carne gratinados (bechamel y queso) Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Cauliflower sautéed with garlic Meat Cannelloni au gratin (bechamel and cheese) Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2617/626 GT: 14 GS: 3 HC: 95 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 1
18 Puré de zanahoria Contramuslo de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Carrot purée Chicken in "chilindron" gravy with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	19 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa vizcaína Yogur y pan Vegetables lentils Biscayne style hake Yoghurt and bread	20 Salteado de acelgas, patatas y zanahorias Estofado de ternera a la jardinera Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Sautéed chard, potatoes and carrots Beef & vegetables stew Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	21 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	22 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: 2589/619 GT: 15 GS: 3 HC: 94 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 2
25 Puré de calabacín Arroz con salsa de tomate Fruta de temporada y pan Courgette purée Rice with tomato sauce Seasonal Fruit and bread	26 Guisantes salteados Albóndigas a la cazadora Yogur y pan Sautéed peas Meatballs in hunter's sauce Yoghurt and bread	27 Judías verdes con patatas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Green beans with potatoes Chicken breast with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	28 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Lenguadina a la donostiarra Yogur y pan Lentils with vegetables Donostia-style sole Yoghurt and bread	29 <b>PATRON DE LA LOCALIDAD</b>	VE: 2863/685 GT: 20 GS: 5 HC: 95 AZ: 18 PROT: 37 SAL: 1