

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 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Stewed borage with potatoes French omelette with lettuce and sweetcorn salad Seasonal Fruit and bread	5 Arroz a la cubana Escalope casero con ensalada de lechuga Yogur (sin lactosa) y pan Cuban style rice Homemade escalope with lettuce Yoghurt (lactose free) 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 (sin lactosa) y pan Sautéed swiss chard & potatoes Meatballs with tomato sauce Yoghurt (lactose free) 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: 2872/687 GT: 23 GS: 5 HC: 83 AZ: 19 PROT: 39 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 (sin lactosa) y pan Potato stew with parsley Baked flounder Yoghurt (lactose free) 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 (sin lactosa) y pan <b>Chickpeas with vegetables (eco.)</b> Spinach omelette with ratatouille Yoghurt (lactose free) and bread	15 Coliflor al ajillo Macarrones salteados Fruta de temporada y <b>pan integral</b> Cauliflower sautéed with garlic Sautéed macaroni Seasonal Fruit and <b>wholemeal bread</b>	VE: 2429/581 GT: 10 GS: 1 HC: 94 AZ: 19 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 (sin lactosa) y pan Vegetables lentils Biscayne style hake Yoghurt (lactose free) 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 Tortilla francesa de jamón york con ensalada Yogur (sin lactosa) y pan Sautéed beans with garlic & parsley Ham omelette with salad Yoghurt (lactose free) 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: 2379/569 GT: 10 GS: 2 HC: 90 AZ: 17 PROT: 36 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 (sin lactosa) y pan Sautéed peas Meatballs in hunter's sauce Yoghurt (lactose free) 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 (sin lactosa) y pan Lentils with vegetables Donostia-style sole Yoghurt (lactose free) and bread	29 <b>PATRON DE LA LOCALIDAD</b>	VE: 2836/678 GT: 18 GS: 3 HC: 95 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 1