

MES: Octubre 2026

SANTA CATALINA LABOURE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Alubias blancas salteadas con ajo y perejil Lenguado al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Sautéed beans with garlic & parsley Baked flounder with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread VE:3.020/722 GT:19 GS:3 HC:101 AZ:21 PROT:48 SAL:1	2 Ensalada con tomate y atún Pasta con salsa de tomate Fruta de temporada y pan integral Tomato & tuna salad Pasta with tomato sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.235/535 GT:9 GS:1 HC:96 AZ:23 PROT:18 SAL:1
5 Guisantes salteados caseros Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Guisantes salteados caseros Baked chicken with lettuce Seasonal Fruit and bread VE:3.094/740 GT:16 GS:2 HC:98 AZ:26 PROT:51 SAL:1	6 Puré de verduras (eco.) Macarrones a la napolitana Yogur natural y pan Vegetables purée Napolitan macaroni Plain yoghurt and bread VE:2.777/664 GT:14 GS:4 HC:107 AZ:14 PROT:25 SAL:1	7 Sopa de ave con fideos Lomo al horno con salsa de verduras Fruta de temporada y pan integral Chicken soup with noodles Baked loin with vegetables sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.400/574 GT:13 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:36 SAL:2	8 Judías verdes con refrito Arroz a la cubana con huevo duro Fruta de temporada y pan Green beans with refried veggies Cuban style rice with hard-boiled egg Seasonal Fruit and bread VE:3.444/824 GT:24 GS:7 HC:117 AZ:22 PROT:36 SAL:3	9 Garbanzos con hortalizas de temporada Filete de merluza a la plancha con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan integral Chickpeas with seasonal vegetables Grilled hake with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.910/696 GT:17 GS:2 HC:98 AZ:27 PROT:44 SAL:1
12 FESTIVO	13 Borrajá fresca de Navarra (eco.) con zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Fresh borage (eco.) with carrots Spanish omelette with lettuce Seasonal Fruit and bread VE:2.240/536 GT:22 GS:4 HC:67 AZ:19 PROT:21 SAL:1	14 Alubias pintas guisadas Bacalao al horno con salsa de pimientos Fruta de temporada y pan integral Stewed pinto beans Baked cod with pepper sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:3.376/808 GT:27 GS:3 HC:91 AZ:22 PROT:51 SAL:1	15 Arroz tres delicias (jamón dulce, guisantes, tortilla) Pollo asado con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Chinese fried rice Grilled chicken with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread VE:3.015/721 GT:17 GS:3 HC:101 AZ:19 PROT:44 SAL:1	16 Puré de verduras (eco.) Garbanzos con verduras (eco.) Yogur natural y pan integral Vegetables purée Chickpeas stewed with vegetables (eco.) Plain yoghurt and wholemeal bread VE:2.801/670 GT:14 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:35 SAL:1
19 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa Fruta de temporada y pan Whole grain spaguettis with tomato sauce Beef meatballs with gravy Seasonal Fruit and bread VE:3.181/761 GT:22 GS:8 HC:106 AZ:21 PROT:35 SAL:1	20 Ensalada mixta Lentejas estofadas con arroz (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Fruta de temporada y pan Mixed salad Lentils stewed with rice (carrot, onion, tomato, potato) Seasonal Fruit and bread VE:2.111/505 GT:5 GS:0 HC:96 AZ:24 PROT:24 SAL:1	21 Acelgas frescas (eco.) al ajillo Huevos gratinados con bechamel suave Fruta de temporada y pan integral Fresh chard (eco.) with garlic Eggs au gratin with mild béchamel sauce Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.059/493 GT:19 GS:5 HC:57 AZ:17 PROT:22 SAL:1	22 Garbanzos compuestos Lenguado al horno con ensalada de queso fresco Fruta de temporada y pan Chickpea stew Baked flounder with fresh cheese salad Seasonal Fruit and bread VE:3.536/846 GT:21 GS:2 HC:119 AZ:19 PROT:46 SAL:2	23 Puré de calabaza Arroz con salsa de tomate con huevo duro Yogur natural y pan integral Butternut squash purée Rice with tomato sauce with hard-boiled egg Plain yoghurt and wholemeal bread VE:2.740/656 GT:15 GS:5 HC:103 AZ:10 PROT:26 SAL:2
26 Sopa de fideos integral Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Fruta de temporada y pan Whole wheat noodle soup Country stew with lean meat Seasonal Fruit and bread VE:2.105/504 GT:13 GS:2 HC:64 AZ:21 PROT:33 SAL:2	27 Salteado de acelgas frescas (eco.) Salteado de guisantes con jamón york con ensalada Fruta de temporada y pan Sautéed swiss chard (eco.) Sautéed peas with ham with salad Seasonal Fruit and bread VE:2.316/554 GT:8 GS:1 HC:97 AZ:31 PROT:23 SAL:2	28 Paella mixta Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral Mixed paella Tuna omelette with lettuce Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.913/697 GT:24 GS:4 HC:94 AZ:17 PROT:27 SAL:1	29 Puré de espinacas Pasta con salsa de tomate Yogur natural y pan Spinach purée Pasta with tomato sauce Plain yoghurt and bread VE:2.416/578 GT:11 GS:4 HC:96 AZ:12 PROT:23 SAL:1	30 Alubias pintas guisadas Merluza a la andaluza con ensalada fresca con lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan integral Stewed pinto beans Andalusian-style hake fillet with lettuce salad with onion Seasonal Fruit and wholemeal bread VE:2.766/662 GT:16 GS:2 HC:93 AZ:20 PROT:43 SAL:1