

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2026

SANTA CATALINA LABOURE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

			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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.020/722 GT:19 GS:3 HC:101 AZ:21 PROT:48 SAL:1	2 Ensalada con tomate y atún Macarrones con boloñesa de soja Fruta de temporada y pan integral Tomato & tuna salad Macaroni with soy bolognese Seasonal Fruit and wholemeal bread (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:1.323/317 GT:7 GS:1 HC:55 AZ:21 PROT:10 SAL:1	3 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	4 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
5 Guisantes salteados caseros Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga (eco.) y aceituna Fruta de temporada y pan Guisantes salteados caseros Baked chicken with lettuce & olives Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.245/776 GT:17 GS:2 HC:101 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 (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 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 (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.910/696 GT:17 GS:2 HC:98 AZ:27 PROT:44 SAL:1	10 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
12 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy	13 Borraja 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 (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 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 (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.801/670 GT:14 GS:3 HC:102 AZ:21 PROT:35 SAL:1	17 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	18 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
19 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa Fruta de temporada y pan Whole grain spaghetti with tomato sauce Beef meatballs with gravy Seasonal Fruit and bread (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 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 (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.740/656 GT:15 GS:5 HC:103 AZ:10 PROT:26 SAL:2	24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	25 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos
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 (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta 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 (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta 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 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.913/697 GT:24 GS:4 HC:94 AZ:17 PROT:27 SAL:1	29 Puré de espinacas Macarrones con boloñesa de soja Yogur natural y pan Spinach purée Macaroni with soy bolognese Plain yoghurt and bread (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:1.505/360 GT:9 GS:4 HC:55 AZ:11 PROT:15 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 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:2.766/662 GT:16 GS:2 HC:93 AZ:20 PROT:43 SAL:1	31 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES