

MES: Septiembre 2023

SANTA M^a DEL CARMEN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

NO CARNE

5

SI POLLO PESCADO HUEVO

6

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Fruit and bread

7

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con champiñones salteados
Yogur y pan
Braised beans with vegetables
French omelette with sautéed mushrooms
Yoghurt and bread

8

Crema de calabacín
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Zucchini cream
Cod delights with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

11

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan
Stewed lentils
Spanish omelette with lettuce, tomato and carrot salad
Fruit and bread

12

Macarrones con verduras
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan
Macaroni with vegetables
Andalusian style haddock with lettuce & olives
Yoghurt and bread

13

Garbanzos estofados con verduras
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y cebolla
Fruta y pan
Chickpeas stewed with vegetables
Turkey stew with lettuce salad with onion
Fruit and bread

14

Arroz con pollo
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan
Rice with chicken
Tuna omelette with lettuce & carrot
Yoghurt and bread

15

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con champiñones
Fruta y pan
Vegetables cream
Baked chicken drumsticks with mushrooms
Fruit and bread

18

Arroz a la napolitana
Filete de merluza a la romana con patatas asadas
Fruta y pan
Napolitan rice
Battered & fried hake with roasted potatoes
Fruit and bread

19

Sopa de verduras
Tortilla francesa con menestra de verduras salteadas
Yogur y pan
Vegetables soup
French omelette with vegetable stew
Yoghurt and bread

20

Crema de zanahoria
Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta y pan
Carrot cream
Grilled chicken with lettuce, carrot & sweetcorn
Fruit and bread

21

Macarrones gratinados
Rabas de calamar con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)
Yogur y pan
Macaroni au gratin
Squid strips with green salad (lettuce, green peppers & olives)
Yoghurt and bread

22

Alubias pintas estofadas
Tortilla de patatas con pisto
Fruta y pan
Stewed pinto beans
Spanish omelette with ratatouille
Fruit and bread

25

Arroz con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta y pan
Rice with vegetables
French omelette with lettuce, carrot & sweetcorn
Fruit and bread

26

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo al limón con patatas asadas
Yogur y pan
Pumpkin soup
Lemon chicken drumsticks with roasted potatoes
Yoghurt and bread

27

Sopa de verduras
Garbanzos estofados con verduras
Fruta y pan
Vegetables soup
Stewed chickpeas with vegetables
Fruit and bread

28

Arroz a la napolitana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa
Yogur y pan
Napolitan rice
French omelette with lettuce, carrot and quinoa salad
Yoghurt and bread

29

Lentejas a la jardinera
Merluza en adobo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Vegetables lentils
Hake in marinade with lettuce & tomatoes
Fruit and bread