

Sin Cerdo

MES: Septiembre 2023

SANTA M<sup>a</sup> DEL CARMEN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

NO CERDO

6

Arroz con salsa de tomate  
Ragout de pavo con ensalada verde  
(lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Turkey stew 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 con salsa de tomate  
Filete de merluza a la romana con patatas  
asadas  
Fruta y pan  
Rice with tomato sauce  
Battered & fried hake with roasted potatoes  
Fruit and bread

19

Sopa de fideos  
Tortilla francesa con menestra de verduras  
salteadas  
Yogur y pan  
Noodle 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  
Pollo asado con ensalada de lechuga,  
zanahoria y maíz  
Fruta y pan  
Rice with vegetables  
Grilled chicken 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 cocido  
Garbanzos estofados con verduras  
Fruta y pan  
"Cocido" 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