

MES: Septiembre 2023

SANTA M^a DEL CARMEN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

NO FRUTOS SECOS

6

Arroz con salsa de tomate
Lacón al horno con ensalada verde
(lechuga, pimiento verde y aceituna)
Fruta y pan
Rice with tomato sauce
Baked lacón pork 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
Lomo adobado con ensalada de lechuga,
tomate y zanahoria
Fruta y pan
Stewed lentils
Marinated tenderloin with lettuce, tomato
and carrot salad
Fruit and bread

12

Macarrones con boloñesa de jamón de
york
Abadejo a la andaluza con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan
Macaroni with ham bolognese
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 tres delicias
Filete de merluza a la romana con patatas
asadas
Fruta y pan
Chinese fried rice
Battered & fried hake with roasted potatoes
Fruit and bread

19

Sopa de fideos
Albóndigas con tomate con menestra de
verduras salteadas
Yogur y pan
Noodle soup
Meatballs with tomato sauce 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
Magro en salsa con ensalada de lechuga,
zanahoria y maíz
Fruta y pan
Rice with vegetables
Lean pork in sauce 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
Cocido completo
Fruta y pan
"Cocido" soup
Full course "cocido" stew
Fruit and bread

28

Arroz a la napolitana
Tortilla francesa de jamón york con
ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa
Yogur y pan
Napolitan rice
Ham 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