

MES: Septiembre 2023

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

NO HUEVO

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  
Pollo asado con champiñones salteados  
Yogur y pan  
Braised beans with vegetables  
Grilled chicken with sautéed mushrooms  
Yoghurt and bread

8

Crema de calabacín  
Filete de lenguadina al horno con  
ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan  
Zucchini cream  
Baked sole fillet 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

Pasta (sin huevo) con boloñesa de  
jamón york  
Abadejo a la andaluza con ensalada  
de lechuga y aceitunas negras  
Yogur y pan  
Pasta (without egg) 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  
Filete de merluza al horno con ensalada de  
lechuga y zanahoria  
Yogur y pan  
Rice with chicken  
Baked hake 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 verduras  
Filete de merluza a la romana con patatas  
asadas  
Fruta y pan  
Rice with vegetables  
Battered & fried hake with roasted potatoes  
Fruit and bread

19

Sopa de pasta (sin huevo)  
Albóndigas con tomate con menestra de  
verduras salteadas  
Yogur y pan  
Pasta soup (without egg)  
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

Pasta (sin huevo) con tomate  
Filete de lenguadina al horno con ensalada  
verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)  
Yogur y pan  
Pasta (without egg) with tomato sauce  
Baked sole fillet with green salad (lettuce,  
green peppers & olives)  
Yoghurt and bread

22

Alubias pintas estofadas  
Lomo adobado con pisto  
Fruta y pan  
Stewed pinto beans  
Marinated tenderloin 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 (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta y pan  
"Cocido" soup (without egg)  
Full course "cocido" stew  
Fruit and bread

28

Arroz a la napolitana  
Estofado de pollo con ensalada de  
lechuga, zanahoria y quinoa  
Yogur y pan  
Napolitan rice  
Chicken stew 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