



SIN CERDO

SEPTIEMBRE 2022 | COLEGIO EL AVE MARÍA

Delicolect  
Departamento de Nutrición

¿Qué comemos hoy?



¡Feliz curso 2022-23!



			JUEVES 8	VIERNES 9
			Fideuá con verduras	Ensalada de verano (patatas, atún, huevo)
			Merluza en salsa verde con patatas al vapor	Pollo al curry con arroz integral
			Yogur de sabores	Fruta de temporada
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz con verduras y calamares	Sopa de cocido	Crema de puerros y zanahoria	Macarrones con bechamel	Alubias rojas con calabaza y arroz
Bacalao en tempura con lechuga y maíz	Cocido completo: garbanzos, morcillo y pollo.	Jamonicitos de pollo asados con patatas fritas	Filete de pavo a la plancha con pisto	Salmón al horno con lechuga y aceitunas
Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Paella valenciana con pollo y verduras	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de ave con estrellitas	Judías verdes salteadas	Garbanzos guisados con verduras
Palometa con salsa de tomate y patatas panadera	Tortilla de patata y calabacín con ensalada	Ragout de ternera con cuscús	Contra de pollo en pepitoria con patatas rostie	Filete de pavo a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Crema de guisantes con picatostes	Arroz con delicias (tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	Judías blancas guisadas con calabaza y patata
Filete de pollo con salsa de tomate y arroz	Filete de merluza a la marinera con patatas al vapor	Cocido completo: garbanzos, morcillo y pollo	Tortilla de pavo con lechuga y zanahoria	Rabas de calamar con lechuga y maíz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores