



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

SEPTIEMBRE 2021 | COLEGIO EL AVE MARÍA – SIN MARISCO

Feliz curso 2021-22!!

		8	9	10
		Lentejas estofadas con verduras	Fideuá con verduras y magro	Ensalada de verano (patatas, atún, huevo, jamón)
		Tortilla de patata con lechuga y tomate	Merluza a la romana con lechuga y zanahoria	Pollo al curry con arroz
		Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Arroz con verduras	Sopa de cocido	Crema de puerros y zanahorias	Macarrones con bechamel y bacon	Judías pintas con arroz
Fogonero rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas	Magro estofado con pisto	Tortilla de jamón con lechuga y tomate
Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Paella valenciana con pollo y verduras	Lentejas estofadas con chorizo	Judías verdes salteadas con jamón serrano	Sopa de ave con estremitas	Garbanzos guisados con verdura
Filete de abadejo rebozado con lechuga y maíz	Tortilla de patata y calabacín con ensalada	Ragout de ternera con cus-cús	Contra de pollo en pepitoria con patatas rostie	Cinta de Sajonia a la plancha con lechuga y zanahoria
Natillas caseras con galleta	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de sabores	Fruta de temporada
27	28	29	30	
Crema de calabaza y zanahorias	Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes)	Sopa de cocido	Espirales tricolor con salsa de tomate y queso	
Filetes rusos mixtos con salsa de tomate y arroz	Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz	Cocido completo: garbanzos, morcillo, chorizo, pollo y panceta	Tortilla de pavo con lechuga y tomate	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	