

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: ABAD Y HARIJA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Tenemos a su disposición la información sobre alérgenos.	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8	9 Crema de zanahoria Estofado de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Carrot cream Turkey stew with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	10 Espirales al pomodoro Nuggets de pescado con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Postre lácteo y pan Pasta coils in pomodoro sauce Fish nuggets with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Dairy dessert and bread	11 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Baked hake with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2958/708 GT: 18 GS: 3 HC: 107 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
14 Arroz a la cubana Abadejo en pepitoria con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Cuban-style rice Haddock in pepitoria sauce with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	15 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Vegetables lentils Spanish potato omelette with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	16 Sopa maravilla con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Soup with pasta with vegetables Baked haddock with green salad with olives Fruit and bread	17 Crema de puerros Merluza al ajoarriero Postre lácteo y pan Cream of leek Hake in ajoarriero Dairy dessert and bread	18 Potaje de garbanzos Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan Chickpeas stew Roast chicken with thyme with grilled potatoes Fruit and bread	VE: 3062/732 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 3
21 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega Fruta y pan Stewed lentils Greek style pomfret Fruit and bread	22 Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Postre lácteo y pan Caldoso rice with vegetables Baked chicken breast with lettuce & carrot Dairy dessert and bread	23 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan Beans with vegetables Hake and squid meatballs in sauce Fruit and bread	24 Crema de verduras Merluza encebollada con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan Vegetables cream Hake with onion with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Dairy dessert and bread	25 Espirales al pomodoro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pasta coils in pomodoro sauce Omelette with green salad with olives Fruit and bread	VE: 3074/735 GT: 19 GS: 3 HC: 107 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 2
28 Crema de calabacín Filete de merluza a la andaluza con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream Andalusian style hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	29 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan Rice with tomato sauce Zucchini omelette with lettuce & sweetcorn Dairy dessert and bread	30 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan Stewed lentils Chicken in "chilindron" gravy Fruit and bread			VE: 3053/730 GT: 16 GS: 3 HC: 111 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 3