

SEPTIEMBRE 2020

BÉTICA MUDARRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
14	15	16	17	18
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas a la castellana (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla española (de patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>Sopa cubierta con letras (de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo asado con zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza IRCO (con fiambr de york, tomate y queso)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Aceitunas rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Tornillos con tomate y champiñón</p> <p>Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta</p>
21	22	23	24	25
<p>Sopa de picadillo con estrellitas (de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada con champiñón salteado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Garbanzos a la riojana (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y brócoli de pescado. Fruta</p>	<p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Delicias de calamar con tomate natural</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Lomo adobado al horno (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Macarrones boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla de pimientos. Fruta</p>
28	29	30	<p>SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera.</p>	
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de patata y puerro con picatostes caseros</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y ensalada de ajetes. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Espirales italiana (con tomate y queso)</p> <p>Atún encebollado (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y tortilla. Fruta</p>	<p>Arroz con pescado (con merluza, calamar y gambas)</p> <p>Tortilla de patata con menestra de verduras</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y rollo de ternera. Fruta</p>		

