

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FRENCH STYLE PEAS
CHICKEN NUGGETS
GRILLED HAKE FILLET
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
ASSORTED DESSERT

2

CASTILIAN LENTILS
ARTICHOKE WITH OLIVE OIL
CHEESE PIZZA
SALMON IN ORANGE SAUCE
PROVENÇALE TOMATOES
ASSORTED DESSERT

3

CARROT AND SWEET POTATO CREAM
ZUCCHINI AU GRATIN WITH CHEESE
FRIED EGGS WITH BACON
BAKED MACKEREL FILLET
FRENCH FRIES
GREEN PEPPERS
ASSORTED DESSERT

4

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
SPINACH WITH CARROTS
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE
STEW
RIBS WITH BARBACUE SAUCE
CABBAGE
ASSORTED DESSERT

5

FISH REVOLUTION RECIPE
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
CHARD WITH PAPRIKA
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
AND BUTTER POTATOES
BEEF RAGOUT
ROAST POTATOES
ASSORTED DESSERT

8

CREAM OF BROCCOLI AND HAM
VEGETABLE WOK, MUNG BEANS AND SOYA
BEEF MEATBALLS IN CURRY SAUCE
MARINERA STYLE FISH
FRENCH FRIES
ASSORTED DESSERT

9

WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
NATURAL GREEN BEANS
BREADED HAM PORK STEAK
COD WITH GARLIC MUSLIN
LETTUCE, ONION AND CARROT
ASSORTED DESSERT

10

JULIENNE SOUP
MARINERA STYLE STEW
CAJUN ROASTED CHICKEN
BAKED FISH
LETTUCE AND BEETROOT
ASSORTED DESSERT

11

RICE WITH TOMATO SAUCE AND EGG
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
GALICIAN STYLE BOILED PORK
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
STEAMED POTATOES
ASSORTED DESSERT

12

RED SEA: EGYPT
SHORBAT ADDAS (LENTILS SOUP)
KORMA VEGETABLES
MACARONI BECHAMEL
SHISH KEBAB WITH SAUCE AND SALAD
ASSORTED DESSERT

15

PAELLA WITH VEGETABLES
GARLIC MUSHROOMS
GRILLED MARINATED PORK LOIN
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
LETTUCE AND TOMATO
ASSORTED DESSERT

16

CREAM OF PUMPKIN SOUP
WOK VEGETABLES WITH BEANS AND QUINOA
(ECOLOGICAL)
CARBONARA PIZZA WITH CHICKEN AND MUSHROOMS
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
LETTUCE AND ONION
ASSORTED DESSERT

17

SPECIAL REDUCED DAY MENU

TUNA FISH CANNELONI
ARTICHOKE WITH OLIVE OIL
CURRIED CHICKEN THIGHS
LEMON HAKE
WITH RICE PILAF
ASSORTED DESSERT

18

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
ROASTED CAULIFLOWER
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE
STEW
RIBS WITH CHIMICHURRI SAUCE
CABBAGE
ASSORTED DESSERT

19

SPAGHETTI CARBONARA
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
100% BEEF BURGER WITH CAMELISED ONION
MARINERA STYLE SQUIDS
DICED POTATOES
ASSORTED DESSERT

22

PASTA WITH PESTO SAUCE
MIXED VEGETABLES
CHICKEN WINGS WITH HONEY AND MUSTARD
BAKED HORSE MACKEREL
LETTUCE AND ONION
ASSORTED DESSERT

23

BOOK DAY

LENTILS STEW
PASTA LETTER SOUP
"DUELOS Y QUEBRANTOS" SCRAMBLED EGGS WITH
BACON AND CHORIZO
"SAN JACOBO"
ILLUSTRATED SALAD
ASSORTED DESSERT

24

MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE
CABBAGE WITH APPLE
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE
MARINERA STYLE FISH
ROAST POTATOES
ASSORTED DESSERT

25

POTATO STEW WITH CHISTORRA
TRICOLOR VEGETABLES (CAVOLIOFIORE, FAGIOLO
VERDE, CAROTA)
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE
LEMON MACKEREL
POTATOES AU GRATIN
ASSORTED DESSERT

26

ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
SPINACH WITH OLIVE OIL AND GARLIC
BEEF BURRITO
BILBAINA STYLE HALIBUT
PROVENÇALE TOMATOES
ASSORTED DESSERT

29

FISH PAELLA
RATATOUILLE
MEATLOAF WITH CUTTLEFISH WITH VEGETABLES
COMPLETE HAMBURGER
FRENCH FRIES
ASSORTED DESSERT

30

CHICKPEAS WITH VEGETABLES AND COUS COUS
CAULIFLOWER WITH GARLIC
CHICKEN NUGGETS
BAKED SALMON WITH SOY SAUCE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
ASSORTED DESSERT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: Nuestros menús incluyen PAN y BEBIDA. *La bebida a elegir será: entre zumo, batido, ó brick de leche. *Les recordamos que para consumir en cafetería, es necesario, estar domiciliado, tener un dinero a cuenta, ó pago al momento. Gracias.

C. AMERICANO 6-12

April - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE
GUISANTES A LA FRANCESA

NUGGETS DE POLLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE AL GUSTO

2

LENTEJAS CASTELLANAS
ALCACHOFAS SALTEADAS

PIZZA DE QUESO
SALMÓN A LA NARANJA
TOMATE PROVENZAL
POSTRE AL GUSTO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CALABACÍN GRATINADO CON QUESO

HUEVOS FRITOS CON BACÓN
FILETE DE CABALLA AL HORNO

PATATAS FRITAS
PIMIENTOS VERDES
POSTRE AL GUSTO

4

SOPA DE COCIDO
ESPINACAS Y ZANAHORIA

COCIDO MADRILEÑO
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA

REPOLLO
POSTRE AL GUSTO

5

FISH REVOLUTION RECIPE
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ACELGAS A LA GALLEGA CON PIMENTON
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE
TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA
RAGOUT DE TERNERA

PATATA ASADA
POSTRE AL GUSTO

8

CREMA DE BROCOLI Y VIRUTAS DE JAMON
WOK DE VERDURAS, JUDIA BROTE Y SOJA

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE CURRY
GALLO SAN PEDRO MARINERA

PATATAS FRITAS
POSTRE AL GUSTO

9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
JUDÍAS VERDES AL NATURAL

FILETE DE MAZA DE CERDO EMPANADO
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
POSTRE AL GUSTO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
GUISADO MARINERA

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ABADEJO AL HORNO

LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE AL GUSTO

11

ARROZ A LA CUBANA
BRÓCOLI CON BECHAMEL

LACÓN A LA GALLEGA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA

PATATAS VAPOR
POSTRE AL GUSTO

12

RED SEA: EGYPT
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
VERDURAS KORMA

MACARONI BECHAMEL
SHISH KEBAB CON SALSA Y ENSALADA
POSTRE AL GUSTO

15

PAELLA DE VERDURAS
CHAMPIÑONES AL AJILLO

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO

LECHUGA Y TOMATE
POSTRE AL GUSTO

16

CREMA DE CALABAZA
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA
(ECOLÓGICO)

PIZZA CARBONARA CON POLLO Y SETAS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)

LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE AL GUSTO

17

SPECIAL REDUCED DAY MENU

CANELONES RELLENOS DE ATUN EN SALSA
ALCACHOFAS SALTEADAS

POLLO AL CURRY
MERLUZA AL LIMÓN
CON ARROZ PILAF
POSTRE AL GUSTO

18

SOPA DE COCIDO
COLIFLOR AL HORNO

COCIDO MADRILEÑO
COSTILLAS CON SALSA CHIMICHURRI

REPOLLO
POSTRE AL GUSTO

19

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
CALAMARES A LA MARINERA

PATATAS DADO
POSTRE AL GUSTO

22

ESPIRALES AL PESTO
MENESTRA DE VERDURAS

ALITAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA
JUREL AL HORNO

LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE AL GUSTO

23

BOOK DAY

POTAJE DE LENTEJAS
SOPA DE LETRAS

DUELOS Y QUEBRANTOS
SAN JACOBO

ENSALADA ILUSTRADA
POSTRE AL GUSTO

24

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
LOMBARDA CON MANZANA

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA
GALLO SAN PEDRO MARINERA

PATATA ASADA
POSTRE AL GUSTO

25

GUIJO DE PATATAS CON CHISTORRA
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA)

ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
CABALLA AL LIMÓN

PATATAS GRATÉN
POSTRE AL GUSTO

26

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO

BURRITO DE CARNE
HALIBUT A LA BILBAÍNA
TOMATE PROVENZAL
POSTRE AL GUSTO

29

PAELLA DE PESCADO
PISTO DE VERDURAS

ALBONDIGAS CON SEPIA A LA JARDINERA
HAMBURGUESA COMPLETA

PATATAS FRITAS
POSTRE AL GUSTO

30

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
COLIFLOR AL AJO ARRIERO

NUGGETS DE POLLO
SALMON AL HORNO CON SALSA DE SOJA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
POSTRE AL GUSTO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: Nuestros menús incluyen PAN y BEBIDA. *La bebida a elegir será: entre zumo, batido, ó brick de leche. *Les recordamos que para consumir en cafetería, es necesario, estar domiciliado, tener un dinero a cuenta, ó pago al momento. Gracias.