

Menú Septiembre 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 9 <ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la boloñesa Filete de pollo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan 	Día 10 <ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas con verduras Pescado a la romana con ensalada Fruta y pan 	Día 11 <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Filete de lomo y patatas fritas Yogur y pan 	Día 12 <ul style="list-style-type: none"> Paella Empanadillas y croquetas con ensalada Fruta y pan 	Día 13 <ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla rusa Tortilla a la francesa y ensalada Fruta y pan
Día 16 <ul style="list-style-type: none"> Arroz a la cubana Huevo frito y ensalada Fruta y pan 	Día 17 <ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria y puerro Pollo guisado con patatas fritas Yogur y pan 	Día 18 <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas con arroz Pescado en salsa con champiñones y ensalada Fruta y pan 	Día 19 <ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con tomate Albóndigas en salsa con ensalada Fruta y pan 	Día 20 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada campera Filete de pollo empanado y ensalada Yogur y pan
Día 23 <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con chorizo Pescado a la romana con ensalada Yogur y pan 	Día 24 <ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas Filete de pollo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan 	Día 25 <ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras San Jacobo con patatas fritas Yogur y pan 	Día 26 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan 	Día 27 <ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan
Día 30 <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con carne picada Empanadillas y Calamares a la romana con ensalada Yogur y pan 				



RECOMENDACIONES PARA UNA CENA SALUDABLE EN RELACIÓN CON EL MENÚ DE LA COMIDA...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 9 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensalada mixta ▪ Trucha al horno con patatas ▪ Fruta y pan 	Día 10 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa juliana ▪ Sandwich mixto con patatas chips caseras ▪ Queso con membrillo 	Día 11 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salmorejo con jamón serrano ▪ Tortilla de patata ▪ Fruta y pan 	Día 12 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensalada de arroz ▪ Tomates rellenos de carne ▪ Yogur y pan 	Día 13 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Espárragos aliñados ▪ Chicharro en salsa ▪ Arroz con leche y pan
Día 16 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Patatas asadas con queso ▪ Barquitas de endivia con aguacate y salmón ahumado ▪ Cuajada y pan 	Día 17 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz tres delicias ▪ Revuelto de huevo con espárragos trigueros ▪ Fruta y pan 	Día 18 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Espárragos trigueros a la plancha ▪ Pechuga de pavo en salsa de limón con patatas fritas ▪ Yogur y pan 	Día 19 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Judías verdes con patatas ▪ Bacalao a la vizcaína ▪ Natillas y pan 	Día 20 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vichyssoise de calabacín ▪ Pizza casera de atún ▪ Fruta y pan
Día 23 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guisantes con patatas ▪ Rollitos de jamón de york y queso ▪ Fruta y pan 	Día 24 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lasaña de espinacas ▪ Sepia a la plancha ▪ Yogur y pan 	Día 25 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de estrellas ▪ Pimientos rellenos de gambas y atún ▪ Fruta y pan 	Día 26 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Noodles salteados con verduras ▪ Palometa guisada con tomate ▪ Yogur y pan 	Día 27 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Puré de patata ▪ Brocheta de pollo con verduras ▪ Macedonia y pan
Día 30 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz frito con brócoli y zanahoria ▪ Ternera con setas ▪ Fruta y pan 				