

Menú Septiembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 12 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Macarrones a la boloñesa ▪ Filete de pollo a la plancha con salteado de verduras ▪ Yogur y pan 	Día 13 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lentejas estofadas con verduras ▪ Pescado a la romana con ensalada ▪ Fruta y pan 	Día 14 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de calabacín ▪ Filete de lomo y patatas fritas ▪ Yogur y pan 	Día 15 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Paella ▪ Calamares y croquetas con ensalada ▪ Fruta y pan 	Día 16 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Garbanzos ▪ Tortilla a la francesa y ensalada ▪ Fruta y pan
Día 19 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Arroz a la cubana ▪ Huevo frito y ensalada ▪ Fruta y pan 	Día 20 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Crema de zanahoria y puerro ▪ Pollo guisado con patatas fritas ▪ Yogur y pan 	Día 21 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alubias blancas con arroz ▪ Pescado en salsa con champiñones y ensalada ▪ Fruta y pan 	Día 22 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Espaguetis con tomate ▪ Albóndigas en salsa con ensalada ▪ Fruta y pan 	Día 23 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de verduras ▪ Filete de pollo empanado ▪ Con patatas fritas ▪ Yogur y pan
Día 26 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lentejas con chorizo ▪ Salchichas con patatas fritas ▪ Yogur y pan 	Día 27 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Patatas guisadas ▪ Filete de pollo a la plancha con salteado de verduras ▪ Fruta y pan 	Día 28 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Puré de verduras ▪ Pescado a la romana con ensalada ▪ Yogur y pan 	Día 29 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de fideos ▪ San Jacobo con patatas fritas ▪ Fruta y pan 	Día 30 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Macarrones con tomate ▪ Albóndigas con salsa ▪ Yogur y pan

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 12 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensalada mixta ▪ Trucha al horno con patatas ▪ Fruta y pan 	Día 13 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa juliana ▪ Sandwich mixto con patatas chips caseras ▪ Queso con membrillo 	Día 14 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salmorejo con jamón serrano ▪ Tortilla de patata ▪ Fruta y pan 	Día 15 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ensalada de arroz ▪ Tomates rellenos de carne ▪ Yogur y pan 	Día 16 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Espárragos aliñados ▪ Chicharro en salsa ▪ Arroz con leche y pan
Día 19 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Patatas asadas con queso ▪ Barquitas de endivia con aguacate y salmón ahumado ▪ Cuajada y pan 	Día 20 <ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias ▪ Revuelto de huevo con espárragos trigueros ▪ Fruta y pan 	Día 21 <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 22 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Judías verdes con patatas ▪ Bacalao a la vizcaína ▪ Natillas y pan 	Día 23 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vichysoise de calabacín ▪ Pizza casera de atún ▪ Fruta y pan
Día 26 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guisantes con patatas ▪ Rollitos de jamón de york y queso ▪ Fruta y pan 	Día 27 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lasaña de espinacas ▪ Sepia a la plancha ▪ Yogur y pan 	Día 28 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de estrellas ▪ Pimientos rellenos de gambas y atún ▪ Fruta y pan 	Día 29 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Acelgas con patatas ▪ Pez espada en salsa de tomate Lácteo y pan 	Día 30 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lasaña de espinacas ▪ Sepia a la plancha Yogur y pan