

## MENU SEMANAL PARA SEPTIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Gaspacho de sandía Huevos rotos con boniato y cecina Melón	Ensalada de garbanzos Jurel al horno Sandía	Ensalada de pasta Pollo asado Melón
CENA					Cogollos de lechuga con queso feta Fajitas de pollo Yogur	Espárragos con salsa fina Tortilla de espinacas Gelatina de frutas	Verduritas a la plancha Bienmesabe Yogur
<b>SEMANA 2</b>							
COMIDA	Ensalada tabulé Lomo asado con manzana Caquis	Vichyssoise Bonito a la plancha Sandía	Ensalada de pepino y yogur Musaka Nectarina	Puré de guisantes y zanahoria Albóndigas de pollo al curry Ciruelas	Ensalada de lentejas Sepia a la plancha con chips de calabacín Higos	Ensalada de tomate y brotes de soja Lubina al horno con patatas panaderas Macedonia de fruta	Sopa fría de melón Ternera a la plancha con patatas al horno Mouse de yogur"
CENA	Ensalada de tomate Sardinas a la plancha Yogur	Ensalada de zanahoria Croquetas de champis Leche fría	Sopa de guisantes Pastel de pescado Paraguay	Cogollos de lechuga con anchoas Tortilla de patata y berenjena Yogur"	Tomates con mozzarella a la provenzal Brochetas de pollo y champis Albaricoques "	Crema de verduras Pizza casera de jamón y queso Sandía"	Ensalada de zanahoria y remolacha rallada Hamburguesa de ternera a la plancha con pisto Yogur"
<b>SEMANA 3</b>							
COMIDA	Tomates rellenos de atún y quinoa Ajititas al ajillo Albaricoques	AjacaChofas en salsa Carne mechada Sandía	Ensalada de pasta de colores Lirios a la plancha Melón	Pastel de calabaza Calamares en su tinta Melocotón	Ensalada de legumbres con jamón Carrileras en salsa Melón	Gazpacho de trigueros Arroz a la marinera Crema catalana	Canelones de mejillones Pechuga de pavo con piña Granizado de limón
CENA	Ensalada de manzana Boquerones rebozados Yogur	Huevo frito con tomate Croquetas de bonito Melocotón	Ensalada de pollo Hamburguesa de espinacas Yogur	Espárragos con bechamel Cazón en adobo Melocotón	Ensalada de brotes Huevos florentina Albaricoques	Ensalada de zanahoria Congrio con tomate Yogur	Ensalada de lechuga Raya en salsa verde Albaricoque
<b>SEMANA 4</b>							
COMIDA	Ensalada campera Pastel de salmón Melón	Huevos rellenos Berenjenas rellenas Melocotón	Ensalada César Salmón en papillote Nectarina	Tomates rellenos Ternera a la jardinera Higos	Ensalada de lentejas Pescadito frito Albaricoque	Mejillones al vapor Lasaña vegetal Helado	Ensalada de quinoa Ajititas de pollo al horno Melocotón
CENA	Ensalada de canónigos Tortilla de queso Yogur	Crema de calabacín Croquetas de txipirón Gelatina de fresa	Verduras al horno Huevos poché Yogur	Ensalada mixta Empanada gallega Nectarina	Crema de aguacate y calabacín Hamburguesa de espinacas Yogur	Ensalada de tomate Boquerones fritos Melocotón	Ensalada mixta Seitán con tomate Yogur
<b>SEMANA 5</b>							
COMIDA	Ensalada de tomate Conejo con nueces Nectarina	Lasaña fría Escalope milanesa Melocotón	Ensalada de patata Brocheta de pescado con verduras Sandía	Garbanzos salteados con huevo Costilla al horno Melón	Salmorejo Judías verdes con jamón Sandía	Almejas con espinacas Hojaldre de salmón Helado	
CENA	Ensalada de trigueros Empanada de atún Yogur	Ensalada de lechuga Huevos con salsa bretona Albaricoques	Volovanes de setas Gallo a la plancha Nectarina	San Jacobos de calabacín Salmón a la sidra Vaso de leche	Ensalada de pepino Quiche de jamón Albaricoque	Ensalada de endibia Brocheta de pollo y champis Yogur	