MENÚ SEMANAL PARA SEPTIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho suave Arroz con conejo Plátano	Ensalada de cítricos Calamares rellenos Melón	Ajudías blancas fritas con salchichas Ensalada de tomate y aguacate Sandía	Sopa fría de melón Lasaña de espinacas Bola de helado casero	Champiñones salteados con jamón Empanada casera de verduras Sandía	Ensalada de lentejas Lenguado a la plancha Batido de fresas	Sopa de pepino y yogurt Paella mixta Flan de huevo
CENA	Crema de brócoli y puerro Huevos rápidos Yogurt	Coliflor gratinada al horno Empanadillas de atún Manzana al vapor	Melón con jamón Merluza a la plancha con verduritas Yogurt	Ensalada de pepino y Zanahoria Tomates rellenos al horno Pera	Sopa de maíz Patata rellena de espinacas y queso Yogurt	Puré de calabaza Filetitos de pollo rellenos Pera	Ensalada de brócoli y pollo Calamares a la romana Manzana
SEMANA 2							
COMIDA	Ensalada de pimientos asados Lomo de cerdo asado Melón	Arroz frito en ensalada Tortilla de patata con tomate Plátano	Alicachofas al horno Albóndigas de pollo Batido de peras	Espaguetis con ciruelas pasas y nueces Brocheta de salmón a la plancha Sandía	Garbanzos con arroz y verduras salteados Hojaldre de verduras y atún Plátano	Judías verdes con gambas Merluza al horno Arroz con leche	Puré de patata Brazo de ternera al horno Batido de frutas
CENA	Puré de patatas Crepes de jamón serrano Yogurt	Ensalada Berenjena rellena de bacalao Cerezas	Ensalada con queso fresco Quiche de espárragos Melón	Ensalada de manzana y pollo Coliflor rebozada Yogurt	Espárragos con bechamel Pizza marinera Ciruelas	Crema de Champiñones Croquetas de pollo Manzana	Puré de verduras San Jacobo de jamón y queso Pera
SEMANA 3							
COMIDA	Ensalada de garbanzos y sardinas Hojaldre de puerro Melocotón	Panache de verduras Lengua de ternera en salsa Uvas	Espaguetis a la carbonara Pencas de acelga rebozadas Melocotón	Pimientos verdes rellenos de arroz y carne Revuelto de gambas Higos	Gazpacho Patatas con espinacas y bacalao Uvas	Ensaladilla Pollo a la cerveza Membrillo casero con queso fresco	Cocido de garbanzos completo Nectarina
CENA	Ensalada de tomate Pudín de verduras Yogurt	Ensalada de endivias Tartaleta de requesón y verduras Mango	Crema de espinacas Bacalao a la plancha Yogurt	Pastel de puerros con tomate Empanadillas al horno Sandía	Sopa de verduras Filete de hígado encebollado Yogurt	Ensalada de pepino y tomate Tortilla francesa de queso Melón	Champiñones salteados Brocheta de pescado con verduras Yogurt
SEMANA 4							
COMIDA	Crema de guisantes Huevos rotos Uvas	Pisto manchego Hamburguesa sorpresa Higos	Potaje de lentejas Gallo a la plancha Melocotón	Aguacate con tomate en ensalada Arroz con verduritas y tofu Sandía	Ensalada de pasta Calamares en su tinta Melón	Coliflor con mayonesa Chuletitas de cordero con miel Sandía	Cogollos de lechuga con queso fresco y pimiento asado Patatas con rape Batido de plátano Chocolatado
CENA	Ensalada de pollo San Jacobos de calabacín Yogurt	Soufflé de patata y salchichas Mango	Huevos en cazuela con tomate Españillas de queso Plátano	Sopa de aguacate Quiche de espinacas y queso de cabra Manzana	Ensalada de canónigos Pizza de brócoli Uvas	Ensalada de Zanahoria, maíz y lechuga San Jacobo de pavo Yogurt	Ensalada de lechuga tomate y queso fresco Empanadillas de verduras Nectarina
SEMANA 5							
COMIDA	Pastel de lentejas Merluza a la plancha con tomate Manzana	Ensalada de tomate y aguacate Purrusalda Pera					
CENA	Ensalada mixta Huevos a la florentina Yogurt	Sopa de pollo Supplies de mozzarella Plátano					