



MENÚ SEMANAL PARA SEPTIEMBRE



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Ensalada griega Sardinas plancha Melón	Ensalada de garbanzos Pollo a la Canela Sandía	Sopa de melón Lasaña vegetal Yogur	Ensalada de berros Merluza rellena Melocotón	Ensalada campera Flamenquines Sorbete de limón	Gazpacho Arroz negro con alioli Melón
CENA		Ensalada de pepino y yogur Pan tumaca y jamón Melocotón	Ensalada de tomate Quiche de espinacas Paraguay	Ensalada Capresse Huevos a la sartén Nectarina	Patatitas bravas Rollitos de jamón york y queso Yogur	Brécol con bacon Crepe de bonito Sandía	Espárragos con salmón Empanadillas Nectarina
SEMANA 2							
COMIDA	Ensaladilla Albóndigas con tomate Sandía	Ensalada de guisantes Bonito con tomate Melón	Huevos rellenos Arroz con Calamares Paraguay	Ensalada de lechuga Patatas con costilla Nectarina	Salmorejo Berenjena rellena de atún Melocotón	Ensalada César Pimientos verdes rellenos Tarta de fresas	Champiñones en salsa Bacalao a las natas Cuajada
CENA	Ensalada de manzana Huevos rotos Pera	Ensalada de aguacate Hojaldre de verduras Melocotón	Crema de espinacas Bolitas de garbanzos Sandía	Setas al ajillo Bacalao con migas Yogur	Ensalada de zanahoria Pastel de pasta Albaricoques	Puré de brécol y puerro Pintxos morunos Yogur	Crema fría de espárragos Lirios fritos Nectarina
SEMANA 3							
COMIDA	Tomates rellenos de atún Alitas al ajillo Albaricoques	Alicachofas en salsa Carne mechada Sandía	Ensalada de pasta de colores Anchoas rellenas Melón	Pastel de calabaza Calamares en su tinta Yogur	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
SEMANA 4							
COMIDA	Ensalada de tomate Conejo con nueces Nectarina	Lasaña fría Escalope milanesa Melocotón	Ensalada de patata Brocheta de pescado con verduras Sandía	Garbanzos saiteados con huevo Costilla al horno Melón	Ensalada de tomate Pastel de pescado Sandía	Almejas con espinacas Hojaldre de salmón Helado	Tigres Arroz al forn Uvas
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	Mozzarrela con cherries Chicharro con tomate al horno Nectarina
SEMANA 5							
COMIDA	Lentejas con verduras Lomo de Cerdo al horno Melón	Macarrones al queso uvas	Ensalada de garbanzos y sardinas Terrina de verduras Sandía				
CENA	Crema de guisantes Tortilla de patata Vaso de leche	Ensalada mixta Calamares con patatas fritas Melocotón	Ensalada de canónigos Terrina de verduras y queso Yogur				