



Menú Semanal Para Septiembre



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Puré de guisantes y zanahoria Albóndigas de pollo al curry Ciruelas	Ensalada con garbanzos y huevo duro Sepia a la plancha con chips de calabacín Cerezas"	Ensalada de lentejas 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				Cogollos de lechuga con anchoas Tortilla de patata y berenjena Yogur"	"Tomates con mozzarella a la provenzal Brochetas de pollo, 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"
SEMANA 2							
COMIDA	Ensalada campera Pastel de salmón Melón	Huevos rellenos Berenjenas rellenas Melocotón	Ensalada César Salmón en papillote Nectarina	Tomates rellenos Ternera a la jardinera Melón	Ensalada de lentejas Pescadito frito Albaricoque	Mejillones al vapor Lasaña vegetal Helado	Ensalada de quinoa Aletas 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 Rabas de calamar Yogur
SEMANA 3							
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	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	Mozzarrella con cherries Chicharro con tomate al horno Nectarina
SEMANA 4							
COMIDA	Tomates rellenos de atún y quinoa Aletas al ajillo Albaricoques	Ajicachofas 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 5							
COMIDA	Ensalada tabulé Lomo asado con manzana Cerezas	Vichyssoise Bonito a la plancha Sandía	Gazpacho de sandía Huevos rotos con batata y jamón Melón	Ensalada de garbanzos Jurel al horno Sandía	Ensalada de pasta Pollo asado Melón		
CENA	Ensalada de tomate Sardinas a la plancha Yogur	Ensalada de zanahoria Croquetas de champis Leche fría	Cogollos de lechuga Fajitas de pollo Yogur	Espérragos con salsa fina Tortilla de espinacas Gelatina de frutas	Verduritas a la plancha Bienmesabe Yogur		