



MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS SEPTIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS
GALLO AL HORNO CON LIMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

3

SALTEADO DE VERDURAS CON
PATATA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
CON CHAMPIÑONES
FRUTA

4

CREMA DE PEPINO Y YOGUR
GRIEGO
HUEVOS AL PLATO
FRUTA DE TEMPORADA

5

ENSALADA VARIADA
EMPANADA CASERA DE ATÚN
YOGUR

8

GUISANTES SALTEADOS CON
JAMÓN
TORTILLA DE BONIATO Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

9

COLIFLOR ESPECIADA AL HORNO
SALTEADO DE POLLO CON
VERDURAS Y SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

10

SALMOREJO
ARROZ SALTEADO CON GAMBAS
YOGUR

11

ENSALADA VERDE
PASTEL DE CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

12

ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA
COSTILLAS ASADAS CON SALSA DE
MIEL Y MOSTAZA AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADA CAMPERA
TORTILLA CON CEBOLLA Y
CALABACÍN
YOGUR

16

WRAP DE PAVO CON AGUACATE Y
QUESO CON SALSA DE YOGUR
FRUTA DE TEMPORADA

17

SOPA JULIANA CON GARBANZOS
MERLUZA REBOZADA CON
ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE VERDURAS DE
TEMPORADA
ESCALOPINES AL AJILLO CON
ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA CAPRESSE
FRITTATA DE PATATA CON HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

23

BERENJENA A LA PLANCHA
TRUCHA AL HORNO CON PIMIENTOS
ASADOS
FRUTA DE TEMPORADA

24

CHAMPIÑÓN RELLENO DE
TAQUITOS DE JAMÓN
POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA
FRUTA DE TEMPORADA

25

CREMA DE LEGUMBRES
CHULETILLAS DE CORDERO A LA
PLANCHA CON ZANAHORIAS
ASADAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

COUS COUS CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS DE PESCADO
CASERAS EN SALSA
YOGUR

29

TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS
WOK DE PASTA CON VERDURAS Y
TIRAS DE PECHUGA DE PAVO
FRUTA DE TEMPORADA

30

BRÓCOLI SALTEADO CON AJO Y
PIMENTÓN
HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA DE TEMPORADA

