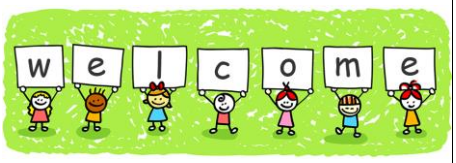
SEPTIEMBRE 2024
MENÚ **SIN CARNE DE CERDO**

			MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
COMIDA			GAZPACHO ESPAGUETIS AL PESTO DE ESPINACA (1,3,6,10) TORTILLA FRANCESA (3) YOGUR (7)	ENSALADA DE MANZANA POLLO AL CURRI ARROZ BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LENTEJAS (1) FISH AND CHIPS (1,4) FRUTA DEL TIEMPO
CENA			Ensalada de arroz con atún y aguacate Fruta del tiempo	Brócoli y patata con huevos revueltos Fruta del tiempo	Pavo a la plancha con quinoa con verduras Fruta del tiempo
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
COMIDA	HUMUS CON CRUDITÉS ARROZ A LA CUBANA TORTILLA DE QUESO (3,7) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA TROPICAL CON PIÑA SALMÓN AL CHIMICHURRY(4) PURÉ DE PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA PANZANELLA (1) LASAÑA DE CARNE DE TERNERA (1,3,7) GELATINA	CREMA DE COLIFLOR Y COCO RABAS DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,10,14) CUSCÚS CON CALABACÍN, MAÍZ Y ZANAHORIA (1) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA GRIEGA (7) POLLO AL HORNO PATATA AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Pollo a la plancha con guisantes y zanahoria Fruta del tiempo	Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta del tiempo	Lenguado al horno con calabacín y patata Fruta del tiempo	Ensalada + tostada integral con humus Fruta del tiempo	Albóndigas de pescado con cuscús y verduras Fruta del tiempo
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
COMIDA	ENSALADA CAPRESSE (7) PASTA AL PESTO ROJO (1,3,6,7,10) FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN (4) PAELLA MIXTA (2,4,14) FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CÉSAR (1) MERLUZA A LA ROMANA (1,4) CUSCÚS CON BRÓCOLI (1) NATILLA (7)	GUISO DE LENTEJAS (1) PAVO AL CHILINDRÓN ARROZ PILAF FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON HUEVO (3) HAMBURGUESA DE TERNERA COMPLETA (1,7) PATATA ASADA FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Vichyssoise + rape con patata y salsa de pimientos Fruta del tiempo	Pollo al horno con boniato y champiñones Fruta del tiempo	Gazpacho + huevos al horno con patata asada Fruta del tiempo	Tabulé con verduras y pasas Fruta del tiempo	"Burritos" de pollo con col lombarda Fruta del tiempo
	LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
COMIDA	ENSALADA DE MANZANA MACARRONES **CON SALSA DE PUERRO VEGANA** (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO	HUMUS CON CRUDITÉS ALBÓNDIGAS **DE TERNERA** CON SALSA DE TOMATE (12) BULGUR HERVIDO (1) FRUTA DEL TIEMPO	**MENÚ CHINO** ENSALADA CHINA (6) **VEGANA** ROLLITOS DE PRIMAVERA (1,6) ARROZ TRES DELICIAS **VEGETARIANO** CON TORTILLA (2,3,6) FLAN CHINO Y PAN DE GAMBA (1,2,3,7,8)	ENSALADA DE LENTEJAS (1) MERLUZA A LA PLANCHA (4) JUDÍA VERDE CON PATATA FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MIXTA CON ATÚN (4) PIZZA **VEGETARIANA** (1,7) FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Rape a la plancha con judía verde y patata Fruta del tiempo	Sopa + tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo	Puré de verduras + pavo con zanahoria hervida Fruta del tiempo	Ensalada de quinoa con queso y aceitunas Fruta del tiempo	Ensaladilla rusa + salchichas Fruta del tiempo
	LUNES 30				
COMIDA	ENSALADA TROPICAL TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGETAL (1,3,6,10) FRUTA DEL TIEMPO				
CENA	Crema de calabacín con huevo duro y laminas de almendra fruta del tiempo				

NEUS GOYENECHE TARRIDA
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB0088