



SEPTIEMBRE

Semana 1(del 8 al 11 de septiembre)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
Primeros		Arroz integral con tomate	Sopa de cocido	Macarrones integrales napolitana	Lentejas con verduras
Segundos		Tortilla francesa	Cocido completo	Merluza en salsa verde	Empanadillas de atún
Guarnición		Ensalada		Guisantes rehogados	Champiñón al ajillo
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
CENA					
Primeros		Verduras salteadas	Ensalada mixta	Crema de verduras	
Segundos		Emperador	Pechuga de pavo adobada	Filetes de lomo a la plancha	
Guarnición		Ensalada	Puré de patatas	Tomate aliñado	
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral

Semana 2 (del 14 al 18 de septiembre)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
Primeros	Fideúa con verduras	Sopa de cocido	Crema de verduras	Lentejas estofadas	Pasta integral con salsa de tomate
Segundos	Salchichas de pavo	Cocido completo	Dados de atún	Tortilla de calabacín	Merluza a la romana
Guarnición	Salsa de tomate		Tomate aliñado	Ensalada	Zanahoria baby
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
CENA					
Primeros	Judías verdes salteadas	Crema de calabaza	Ensalada mixta	Sopa de picadillo	
Segundos	Bacalao	Hamburguesa	Pizza casera	Croquetas caseras	
Guarnición	Pisto	Ensalada		Ensalada	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral

Semana 3 (del 21 al 25 de septiembre)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA					
Primeros	Arroz con tomate	Sopa de cocido	Puré de verduras	Lentejas guisadas	Pasta integral boloñesa
Segundos	Varitas de merluza	Cocido completo	Carcamusas de pavo	Emperador al horno	Tortilla con queso
Guarnición	Ensalada		Guisantes	Verduras salteadas	Ensalada
Postre	Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo
CENA					
Primeros	Crema de zanahoria	Crema de calabacín	Sopa de pollo	Salteado de verduras	
Segundos	Filetes de pollo a la plancha	Pavo a la plancha	Dorada al horno	Empanada casera	
Guarnición	Ensalada	Tomate aliñado	Ensalada		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral

Semana 4 (del 28 al 30 de septiembre)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primeros	Fideuá de verduras	Sopa de cocido	Crema de verduras		
Segundos	Croquetas caseras	Cocido completo	Ragut de ternera		
Guarnición	Ensalada		Guisantes		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
Cena					
Primeros	Puré de calabacín	Ensalada César	Sopa de fideos integrales		
Segundos	Tortilla francesa	Lubina a la bilbaína	Sándwich mixto		
Guarnición	Ensalada de tomate	Puré de patata	Tomate aliñado		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		

*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral