

Sugerencias para cenas (Septiembre)

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

lunes, 12 de septiembre de 16	martes, 13 de septiembre de 16	miércoles, 14 de septiembre de 16	jueves, 15 de septiembre de 16	viernes, 16 de septiembre de 16
San jacobos caseros con ensalada de judías verdes Arroz con leche casero	Huevos rellenos con atún, palitos de cangrejo y mayonesa Flan casero	Ensalada de pasta Lomos de bacalao frito con salsa ali-oli Rodajas de piña en su jugo	Hamburguesa casera en pan de hamburguesa con patatas fritas y kétchup Fruta natural	Revuelto de pimientos del piquillo con jamón ibérico sobre pan payés Yogurt griego con fruta picada
lunes, 19 de septiembre de 16	martes, 20 de septiembre de 16	miércoles, 21 de septiembre de 16	jueves, 22 de septiembre de 16	viernes, 23 de septiembre de 16
Fajitas de pollo y verduras con salsa Macedonia de frutas	Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, remolacha y nueces Brochetas de sandía y melón	Libritos de lomo y queso en lonchas empanados con patatas fritas Plátano	Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Atún encebollado con arroz tres delicias Yogurt desnatado	Filete de salmón a la plancha con ensalada de espirales con salsa tártara Gelatina de naranja
lunes, 26 de septiembre de 16	martes, 27 de septiembre de 16	miércoles, 28 de septiembre de 16	jueves, 29 de septiembre de 16	viernes, 30 de septiembre de 16
Gazpacho Croquetas caseras de jamón con ensalada Fruta natural	Escalopines de ternera empanados con ensalada de maíz Fruta natural	Ensalada de pollo (trocitos) y piña Empanada de hojaldre de jamón york, queso y champiñones naturales Piña en su jugo	Ensaladilla casera Lenguado en salsa verde con aliño de tomate y tacos de queso fresco Manzana	Salmorejo casero Tortilla de jamón serrano y quesito fundido con ensalada de lechuga y tomate Actimel