

MENÚ

LUNES 14
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO



Sopa de menestra con hierba huerto

Croquetas de pescado al horno



Ensalada de millo



Fruta



DIETA



CENA

Pisto de calabacines con huevos guisados

Papas panaderas



Fruta



La **sopa de menestra**



es un plato tradicional español
que combina verduras y legumbres.



MENÚ

MARTES 15
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Crema de espinacas, zanahoria y garbanzos



Tortellini en salsa con jamón serrano



Yogur



CENA

Salpicón de legumbres con atún



Fruta



Los **tortellini**



son un tipo de pasta.



MENÚ

MIÉRCOLES 16
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Potaje de calabaza



Chuleta con salsa y arroz



Fruta



CENA

Pescado al horno



con tomates a la parilla



Fruta



MENÚ

JUEVES 17
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Caldo de cilantro



Pollo marinado con champiñones y queso



Natillas



CENA

Salteado de verduras



Tortilla francesa de espinacas



Fruta



MENÚ

VIERNES 18
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Puré de brócoli y batata



Arroz mar y monte



Fruta



CENA

Ensalada campera



Hamburguesa a la plancha



Fruta



El **Arroz mar y monte**   es un plato
que combina mariscos y carnes.



MENÚ

SÁBADO 19
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Tomates aliñados



con aceitunas, sardinas y cebolla roja

Fabada



Gelatina



CENA

Ensalada canaria



Redondo de pavo asado con limón



Fruta



MENÚ

DOMINGO 20
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Compuesto de atún encebollado
con judías verdes

Fruta



CENA

Pasta con zanahorias
y huevos sancochados

Fruta



MENÚ

LUNES 21
DE SEPTIEMBRE



ALMUERZO

Crema de verduras y judías



Albóndigas con salsa Tikka Masala



arroz



Fruta



CENA

Sopa de estrellitas



Tortilla de espinacas



Salteado de papas y champiñones



Fruta



La salsa **Tikka Masala**  es típica de la India.
Está hecha con tomate, especias y yogur o nata.

