



DIETAS RAMON Y CAJAL

Menú mes de SEPTIEMBRE'24

NO FFSS

| | lunes, 02 septiembre | martes, 03 septiembre | miércoles, 04 septiembre | jueves, 05 septiembre | viernes, 06 septiembre |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Semana 1 | Coditos a la italiana Palometa a la plancha con ensalada de zanahoria Fruta/Yogur | Lentejas a la madrileña Tortilla de patata con ensalada Fruta | Sopa de estrellas Ternera salteada con ensalada Fruta | Arroz con tomate Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta | Ensalada campera Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate Fruta |
| Semana 2 | lunes, 09 septiembre Crema de verduras Hamburguesa completa con patatas Fruta/Yogur | martes, 10 septiembre Arroz con calabaza cebolla y tomate Bacalao al horno con ajo y perejil y ensalada Fruta | miércoles, 11 septiembre Macarrones a la carbonara Lomo asado en adobo con ensalada de tomate Fruta | jueves, 12 septiembre Sopa de cocido con verduras y fideos Buñuelo de merluza con ensalada Fruta | viernes, 13 septiembre Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada Fruta |
| Semana 3 | lunes, 16 septiembre Tallarines a la italiana Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta/Yogur | martes, 17 septiembre Alubias blancas estofadas Ragout de ternera con patatas Fruta | miércoles, 18 septiembre Paella de verduras Fajitas de pollo con ensalada Fruta | jueves, 19 septiembre Crema de calabacín Empanadillas de atún con ensalada Fruta | viernes, 20 septiembre Sopa de cocido con verduras y fideos Cocido completo Fruta |
| Semana 4 | lunes, 23 septiembre Coditos con boloñesa con queso Palometa a la gallega con mézclum y canónigos Fruta/Yogur | martes, 24 septiembre Lentejas estofadas Tortilla francesa con york y ensalada de tomate Fruta | miércoles, 25 septiembre Crema de verduras Lomo asado con verduritas Fruta | jueves, 26 septiembre Arroz con pisto Alitas cajún con patatas Fruta | viernes, 27 septiembre Alubias pintas con jamón Merluza rebozada con ensalada Fruta |
| Semana 5 | lunes, 30 septiembre Wok de arroz con verduras Palometa a la plancha con ensalada de zanahoria Fruta/Yogur | | | | |