



DIETAS RAMON Y CAJAL

Menú mes de SEPTIEMBRE'24

NO HUEVO

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