



# DIETAS RAMON Y CAJAL

## Menú mes de SEPTIEMBRE'24

### NO LACTOSA

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