



DIETAS RAMON Y CAJAL

Menú mes de SEPTIEMBRE'24

NO LEGUMBRE

	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	Arroz pilaf Tortilla de patata 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 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	Quinoa con pavo Tortilla francesa 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	Trigo con verduras Ragout de ternera con patatas (sin guisantes) Fruta	Paella de verduras (no judías/garbanzos) Fajitas (sin alérgenos) de pollo con ensalada Fruta	Crema de calabacín Pescado rebozado (harina de maíz) y ensalada Fruta	Sopa de cocido fideos sin gluten Estofado de pollo, patata, zanahoria y repollo Fruta
	lunes, 23 septiembre	martes, 24 septiembre	miércoles, 25 septiembre	jueves, 26 septiembre	viernes, 27 septiembre
Semana 4	Pasta sin gluten boloñesa con queso Palometa a la gallega con mezclum y canónigos Fruta/Yogur	Arroz pilaf Tortilla francesa con york y ensalada de tomate Fruta	Crema de verduras Lomo asado con verduritas (sin judía verde) Fruta	Arroz con pisto Alitas cajún con patatas Fruta	Quinoa con brócoli y pavo Merluza rebozada (harina de maíz) con ensalada Fruta
	lunes, 30 septiembre				
Semana 5	Wok de arroz con verduras (sin salsa de soja) Palometa a la plancha con ensalada de zanahoria Fruta/Yogur				