



DIETAS RAMON Y CAJAL

Menú mes de SEPTIEMBRE'24

NO PROTEINAS LECHE VACA (PLV)

	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 Alpro vainilla	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
	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 Alpro vainilla	Arroz con calabaza cebolla y tomate Bacalao al horno con ajo y perejil y ensalada Fruta	Macarrones a la italiana Lomo asado en adobo con ensalada de tomate Fruta	Sopa de cocido con verduras y fideos Merluza plancha con ensalada Fruta	Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada Fruta
	lunes, 16 septiembre	martes, 17 septiembre	miércoles, 18 septiembre	jueves, 19 septiembre	viernes, 20 septiembre
Semana 3	Tallarines a la italiana Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria Alpro vainilla	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 con verduras y fideos Cocido completo Fruta
	lunes, 23 septiembre	martes, 24 septiembre	miércoles, 25 septiembre	jueves, 26 septiembre	viernes, 27 septiembre
Semana 4	Coditos con boloñesa (sin queso) Palometa a la gallega con mézclum y canónigos Alpro vainilla	Lentejas estofadas Tortilla francesa con york y 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 Alpro vainilla				