



# DIETAS RAMON Y CAJAL

## Menú mes de SEPTIEMBRE'24

### NO PESCADO

	<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 Pavo 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 Filete de cerdo plancha con lechuga y zanahoria Fruta	Ensalada campera (sin atún) Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate Fruta
	<b>lunes, 09 septiembre</b>	<b>martes, 10 septiembre</b>	<b>miércoles, 11 septiembre</b>	<b>jueves, 12 septiembre</b>	<b>viernes, 13 septiembre</b>
<b>Semana 2</b>	Crema de verduras Hamburguesa completa con patatas Fruta/Yogur	Arroz con calabaza cebolla y tomate Pollo al limón con ensalada de tomate Fruta	Macarrones a la carbonara Lomo asado en adobo con ensalada de tomate Fruta	Sopa de cocido con verduras y fideos Pollo asado con ensalada Fruta	Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada Fruta
	<b>lunes, 16 septiembre</b>	<b>martes, 17 septiembre</b>	<b>miércoles, 18 septiembre</b>	<b>jueves, 19 septiembre</b>	<b>viernes, 20 septiembre</b>
<b>Semana 3</b>	Tallarines a la italiana Pavo a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta/Yogur	Alubias blancas estofadas Ragout de ternera con patatas Fruta	Paella de verduras Fajitas de pollo con ensalada Fruta	Crema de calabacín Cerdo plancha con ensalada Fruta	Sopa de cocido con verduras y fideos Cocido completo Fruta
	<b>lunes, 23 septiembre</b>	<b>martes, 24 septiembre</b>	<b>miércoles, 25 septiembre</b>	<b>jueves, 26 septiembre</b>	<b>viernes, 27 septiembre</b>
<b>Semana 4</b>	Coditos con boloñesa con queso Pavo con mézclum y canónigos Fruta/Yogur	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 Aguja de cerdo plancha con lechuga Fruta
	<b>lunes, 30 septiembre</b>				
<b>Semana 5</b>	Wok de arroz con verduras Pavo plancha con ensalada de zanahoria Fruta/Yogur				