

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1ª Semana									01 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA
									CREMA DE VERDURAS (VERDURAS VARIADAS, PATATA Y NATA LIGERA)	ENSALADA DE LECHUGA, FRESAS Y QUESO
									FRUTA	FRUTA
2ª Semana	04 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	05 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	06 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	07 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	08 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA
	SALPICÓN (PATATA, ZANAHORIA, GUISANTES, ATÚN, HUEVO, TOMATE, PALOS DE CANGREJO, ACEITE DE OLIVA, SAL)	PASTA CON CHAMPIÑONES	CREMA DE ZANAHORIA (ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA, PATATA, NATA LIGERA)	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	ENSALADA TROPICAL (LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA, MELOCOTÓN, ATÚN)	PATATAS A LO POBRE	JUDÍAS SALTEADAS CON HUEVO	PIPIPARRA (PIMIENTO, TOMATE E COGOLLOS)	FABADA DE VERDURAS	ENSALADA DE BROTES VERDES CON GERMINADOS DE SOJA Y FRUTOS SECOS
	PAVO AL HORNO, GUARNICIÓN ENSALADA	SARDINAS	TORTILLA DE VERDURAS, GUARNICIÓN DE TOMATE EN DADOS	QUINOA EN SALSA DE TOMATE CON CABALLA	ARROZ CON BACALAO Y VERDURAS	ESPAGUETI DE CALABACÍN CON DADOS DE PAVO	CARNE ESTOFADA CON GUARNICIÓN DE PASTA	GUIZO DE LURAS CON PATATA	ATÚN CON VERDURAS Y PATATA	TORTILLA DE PATATA
	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
3ª Semana	11 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	12 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	13 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	14 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	15 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA
	CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PUERRO, CEBOLLA, PATATA, NATA LIGERA)	ENSALADA VARIADA CON PICATOSTES	GUISANTES Á ANDALUZA (GUISANTES, CEBOLLA, PIMIENTO, XAMÓN, TOMATE, HUEVO)	ENSALADA DE CANÓNIGOS CON AGUACATE Y NUECES	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (CALABACÍN, COLIFLOR, ZANAHORIA, PUERRO, FIDEO)	VERDURA COCIDA CON PATATA	ENSALADA ARELAS (LECHUGA, TOMATE, PASTA, ATÚN, HUEVO)	BRÓCOLI EN BECHAMEL	CREMA MINISTRONE CON LEGUMBRES	PARRILLADA DE VERDURAS
	POLLO ASADO CON ARROZ	REVUELTO DE HUEVO CON PATATAS Y PIMIENTOS	PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATAS	POLLO ASADO CON ARROZ	LOMO CON GUARNICIÓN DE TOMATE EN DADO	HUEVOS RELLENOS DE SALMÓN	GUIZO DE TERNERA LIGERO	DORADA AL HORNO	MERLUZA CON ENSALADA	ARROZ CON VERDURAS Y PAVO
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
4ª Semana	18 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	19 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	20 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	21 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	22 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA
	HERVIDO DE VERDURAS	COLIFLOR GRATINADA	JUDÍA CON HUEVO Y PATATA	PIMIENTOS ASADOS	SOPA DE LETRAS	ENSALADA DE TOMATE Y ORÉGANO	ENSALADA MEDITERRÁNEA (LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ATÚN Y ESPÁRRAGOS)	BRÓCOLI	GARBANZOS ESTOFADOS	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y FRESAS
	LOMO CON SALSA DE ZANAHORIA Y CUARNICIÓN DE PASTA	PESCADO CON PATATA COCIDA	MERLUZA CON GUARNICIÓN DE TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA	QUINOA CON DADOS DE POLLO	PAVO CON VERDURITAS	HUEVOS ESTRELLADOS CON GUISANTES	FILETE EN SALSA DE CHAMPIÑONES LIGERA, GUARNICIÓN ARROZ	CALDEIRADA DE PESCADO	PESCADO BLANCO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y PIMIENTO
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
5ª Semana	25 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	26 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	27 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	28 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	29 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA
	LENTEJAS VEGETALES	ESPAGUETI DE CALABACÍN CON ZANAHORIA RALLADA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CABAZA (CABAZA, PUERRO, CEBOLLA, PATATA, NATA LIGERA)	ENSALADA DE LECHUGA, COGOLLOS Y OLIVAS	ENSALADA TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA RALLADA Y HUEVO	HERVIDO DE VERDURAS	ENSALADILLA	FIDEOS CON AJADA	CREMA DE GUISANTES	ENSALADA DE CANÓNIGOS Y JAMÓN
	SALMÓN O PESCADO AZUL CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA CON QUESO	PECHUGA A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES	XARDA CON PATATA COCIDA	LASAÑA DE TERNERA	CHIPIRONES A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA	JAMÓN ASADO, GUARNICIÓN TOMATE Y CEBOLLA CEBOLLA	COLIFLOR CON BACALAO	PESCADO CON PATATA Y BRÉCOL	PATATAS CON HUEVOS REVUELTOS
	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA