

# MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS SEPTIEMBRE

## LUNES

Vacaciones

9  
Arroz salteado con verduras y tiras de pollo  
Fruta de temporada

16  
Sopa minestrone (con alubia blanca)  
Huevos rellenos de atún  
Fruta de temporada

23  
Crema de zanahoria y calabaza  
Contramuslo de pollo al ajillo con ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

30  
Coliflor al horno con queso  
Tortilla paisana con ensalada  
Fruta de temporada

## MARTES

Vacaciones

10  
Ensalada mixta  
Calabacín relleno de carne picada  
Fruta de temporada

17  
Coles de bruselas salteadas  
Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada  
Fruta de temporada

24  
Pisto de verduras  
Huevos a la plancha con tiras de boniato especiadas  
Fruta de temporada

## MIÉRCOLES

Vacaciones

11  
Pasta con salsa de tomate  
Gallo a la andaluza con limón  
Fruta de temporada

18  
Salteado de verduras  
Filetes de sardinas al horno con ensalada verde  
Fruta de temporada

25  
Ensalada de patata con caballa  
Yogur

## JUEVES

5  
Judías verdes con vinagreta  
Costillas asadas con ensalada  
Fruta

12  
Parrillada de verduras  
Tortilla de cebollita y calabacín con tomate aliñado  
Fruta de temporada

19  
Champiñones rellenos de taquitos de jamón  
Alitas de pollo al horno y patatas  
Fruta de temporada

26  
Lombarda con manzana  
Lomo a la plancha con guisantes salteados  
Fruta de temporada

## VIERNES

6  
Patatas aliñadas  
Sándwich vegetal con huevo  
Yogur

13  
Crema de legumbre  
Filete de ternera a la plancha con pimientos asados  
Yogur

20  
Ensalada de canonigos con tomates cherry  
Quesadillas caseras con verduras y quesos  
Yogur

25  
Sopa de estrellitas  
Pechuga de pavo marinada a la plancha con ensalada de zanahoria y maíz  
Fruta de temporada