



# Menú familiar para septiembre 2019

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	30 Ensalada César Conejo al ajillo Granizado de pera						1 Cordero al horno Ensalada de tomate Islas flotantes
Cena	Patatas a las finas hierbas Alitas de pollo Bizcocho de limón						Quiche de verduras Brocheta de salmón Crema de frutas
Comida	2 Espaguetis carbonara Palitos de merluza Manzana asada con miel	3 Ensalada de arroz con gambas Croquetas de pollo Macedonia	4 Calabacines al horno Cachopo asturiano Cuajada casera	5 Ensalada de pasta y judías pintas Estofado de carne Compota de manzana	6 Arroz al limón Albóndigas de ternera Batido de plátano	7 Ensalada campera Merluza al horno Flan de yogur con castañas	8 Fideuá vegetal Mero a la cazuela Natillas caseras
Cena	Puré de patata Pollo con almendras Leche merengada	Acelgas con limón Pescadilla con habitas Arroz con leche	Sopa cremosa de arroz Hamburguesa de pescado Bizcocho de coco	Crema de calabacín Pollo asado Gelatina de frutas	Puré de ternera Buñuelos de bacalao Copa de piña	Patatas gajo Perrito caliente Tartaleta de frutas	Pizza barbacoa Ensalada mixta Zumo de naranja
Comida	9 Pollo guisado con tomate Ensalada de calabacín Tiramisú	10 Ensalada de quinoa Lenguados enrollados Macedonia de naranja	11 Espaguetis con atún Ternera con especias Cookies con pepitas	12 Puré de garbanzos con calabaza Emperador con limón Lassi de plátano	13 Arroz con calamares Ensalada de tomate Helado de yogur	14 Canelones de mero con verduras Ensalada mixta Copa de chocolate	15 Ensaladilla sin mayonesa Lubina a la sal Tarta de ciruelas
Cena	Guisantes con jamón Salmón en papillote Sorbete de sandía	Judías verdes con tomate Cinta de lomo Yogur casero	Crema de tomate Brocheta de pollo Bizcocho de naranja	Sopa de arroz y pollo Flamenquines Cuajada casera	Crema de calabaza Pechugas al limón Papilla de tapioca	Bolitas de calabacín Hamburguesa Mousse de melón	Cazuela de verduras al horno Nuggets de pollo Cuajada casera
Comida	16 Ensalada de lechuga y pollo Croquetas de merluza Manzanas gratinadas	17 Pasta con champiñón Lenguado Natillas de naranja	18 Ensalada de lentejas con verduras Filetes rusos Bizcocho de chocolate	19 Arroz con verduras Mero al horno Leche frita	20 Ensalada de cuscús Chuletas de cordero Pastel de manzana	21 Lasaña boloñesa Ensalada mixta Mousse de plátano	22 Ensalada de otoño Merluza con calabacín Tarta de queso
Cena	Champiñones al horno Tortilla de patata Macedonia con queso	Puré de pescado Carne picada con tomate Yogur casero	Crema de puerros Calamares con tomate Crema de arándanos	Sopa de letras Pescado en papillote Yogur casero	Puré de arroz con pollo Croquetas de bacalao Zumo de pera	Pastel de espárragos Filetes vieneses Una pieza de fruta	Quiche de patata y bacon Ensalada mixta Zumo de naranja
Comida	23 Pastel de espinacas con bechamel Pollo en pepitoria Flan de requesón	24 Ensaladilla de pescado Muslos de pollo Peras en almíbar	25 Tallarines con verduras Albóndigas de pollo Brownie	26 Flan de arroz y verduras Lomo a la sal Pudin de peras	27 Ensalada de manzanas y nueces Wok de mero Tostadas francesas	28 Tabulé Dorada al horno Yogur casero	29 Lentejas con chorizo Empanadillas de atún y huevo duro Batido de yogur
Cena	Puré de judías Croquetas de merluza Una pieza de fruta	Crema de zanahorias Filete de atún Yogur casero	Berenjenas rellenas Empanadillas de pescado Una pieza de fruta	Puré de zanahoria y pollo Tortilla de queso Arroz con leche	Verduras gratinadas Pollo con cítricos Cuajada casera	Puré de zanahorias con arroz Emparedados Brocheta de frutas	Crema de acelgas Nuggets de pescado Mousse de chocolate