

SEPTIEMBRE

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
plato principal	2	3	4 filete de pescado rebosado horneado trigo sarraceno brócoli hervido	7 tortilla de patatas ensalada de tomate, queso y maíz pan integral	6 chili con carne y vegetales arroz
postre			fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
merienda tarde			yogurt natural	tortitas de maíz con mantequilla de cacahuete	pasitas, queso tierno y palitos integrales
plato principal	9 pasta con salsa de tomate y queso	10 estofado de ternera con vegetales y arroz	11 La Diada	12 pollo al horno con patatas tomates cherry	13 garbanzos con vegetales arroz
postre	fruta de temporada	fruta de temporada		fruta de temporada	fruta de temporada
merienda tarde	palitos con hummus	cereales con leche		fruta	galletas integrales con leche
plato principal	16 crema de calabaza arepas con queso	17 pollo en salsa de champiñones mijo	18 filete de pescado en salsa verde puré de patatas zanahorias hervidas	19 albóndigas de ternera en salsa de tomate y vegetales pastina	20 potaje de alubias blancas arroz
postre	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
merienda tarde	chips de maíz con guacamole	fruta	yogurt natural	pan con queso tierno	magdalenas caseras
plato principal	23 wok de pollo con vegetales y fideos de arroz	24  La Mercè	25 empanada de atún con vegetales	26 carne picada con vegetales polenta	27 lentejas con vegetales arroz
postre	fruta de temporada		fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
merienda tarde	tostadas con crema de almendras		yogurt natural	fruta	enrollados de pan con pavo
plato principal	30 hamburguesas de vegetales y legumbres arroz				
postre	fruta de temporada				
merienda tarde	tortitas de maíz con mantequilla de maní				