

## SEPTIEMBRE

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>plato principal</b>	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
<b>postre</b>			fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
<b>merienda tarde</b>			yogurt natural	tortitas de maíz con mantequilla de cacahuete	pasitas, queso tierno y palitos integrales
<b>plato principal</b>	9 pasta con salsa de tomate y queso	10 estofado de ternera con vegetales y arroz	11 <b>La Diada</b>	12 pollo al horno con patatas tomates cherry	13 garbanzos con vegetales arroz
<b>postre</b>	fruta de temporada	fruta de temporada		fruta de temporada	fruta de temporada
<b>merienda tarde</b>	palitos con hummus	cereales con leche		fruta	galletas integrales con leche
<b>plato principal</b>	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
<b>postre</b>	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
<b>merienda tarde</b>	chips de maíz con guacamole	fruta	yogurt natural	pan con queso tierno	magdalenas caseras
<b>plato principal</b>	23 wok de pollo con vegetales y fideos de arroz	24  <b>La Mercè</b>	25 empanada de atún con vegetales	26 carne picada con vegetales polenta	27 lentejas con vegetales arroz
<b>postre</b>	fruta de temporada		fruta de temporada	fruta de temporada	fruta de temporada
<b>merienda tarde</b>	tostadas con crema de almendras		yogurt natural	fruta	enrollados de pan con pavo
<b>plato principal</b>	30 hamburguesas de vegetales y legumbres arroz				
<b>postre</b>	fruta de temporada				
<b>merienda tarde</b>	tortitas de maíz con mantequilla de maní				