

## SEPTIEMBRE

|                 | Lunes                                       | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |
|-----------------|---|---|---|--|--|
| plato principal | 30  | 31  | 1<br>pescado en salsa con<br>guisantes y cebolla<br>arroz | 2<br>pollo guisado con<br>vegetales<br>patatas | 3<br>lentejas<br>arroz                         |
| postre          |   |   | fruta de temporada  | fruta de temporada                             | fruta de temporada                             |
| merienda tarde  |   |   | yogurt  | palitos con queso                              | galletas integrales con leche                  |
| plato principal | 6<br>crema de vegetales<br>arepas con queso | 7<br>arroz con pollo y vegetales                        | 8<br>guiso de merluza<br>cous cous                        | 9<br>macarrones con salsa<br>boloñesa          | 10<br>garbanzos<br>arroz                       |
| postre          | fruta de temporada                          | fruta de temporada                                      | fruta de temporada  | fruta de temporada                             | fruta de temporada                             |
| merienda tarde  | magdalenas                                  | olivas y galletas saladas                               | yogurt  | cereales con leche                             | tortitas de maiz con chocolate                 |
| plato principal | 13<br>tortilla de patatas<br>ensalada       | 14<br>estofado de terneras<br>judías y patatas          | 15<br>pasta con salsa de atun y<br>vegetales              | 16<br>pollo asado con vegetales<br>y patatas   | 17<br>alubias pintas con<br>vegetales<br>arroz |
| postre          | fruta de temporada                          | fruta de temporada                                      | fruta de temporada  | fruta de temporada                             | fruta de temporada                             |
| merienda tarde  | palitos con guacamole                       | valencianas   | yogurt  | tostadas integrales con queso                  | palomitas                                      |
| plato principal | 20<br>quiche de vegetales<br>salchichas     | 21<br>pavo estofado con<br>vegetales<br>pure de patatas | 22<br>lomos de pescado en salsa<br>teriyaki<br>arroz      | 23<br>quinoa con vegetales y<br>queso          | <b>LA MERCE</b>                                |
| postre          | fruta de temporada                          | fruta de temporada                                      | fruta de temporada  | fruta de temporada                             |  |
| merienda tarde  | pan pita con humus                          | galletas con leche                                      | yogurt  | rollitos de pavo                               |  |
| plato principal | 27<br>sopa de galetes<br>pan integral       | 28<br>carne picada con vegetales<br>pastina             | 29<br>suquet de pescado<br>arroz                          | 30<br>lasaña de vegetales                      |  |
| postre          | fruta de temporada                          | fruta de temporada                                      | fruta de temporada  | fruta de temporada                             |  |
| merienda tarde  | pan de leche                                | tortitas de arroz                                       | yogurt  | palitos horneados de maiz                      |  |