

PROPUESTAS CENAS SEPTIEMBRE - SIN GLUTEN

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
		Ensalada de hélices de lentejas rojas con espinacas, pera y pimientos asados		Verduras al horno con patatas gajo y huevo a la plancha		Guiso de pollo con verduras y ensalada		Guisantes con pisto	
LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
Ensalada de lentejas		Migas de coliflor		Alubias rojas salteadas con setas y calabaza				Risotto de puerro y champiñones con huevo a la plancha	
LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
Filete de ternera con salteado de calabaza, pimiento y pasta		Tacos de alubias		Tortilla francesa con verduras y ensalada		Ensalada de cherrys con brochetas de pollo y champiñones a la plancha		Crema de brócoli con garbanzos salteados	
LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
Menestra de verduras con guisantes y patatas		Verduras asadas con tortilla francesa con queso		Garbanzos salteados con verduras		Salmón a la plancha con escalivada		Ensalada verde con arroz integral, fruta y huevo cocido	
LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Champiñones rellenos con ensalada campera		Ensalada de garbanzos con canónigos, manzana y zanahoria rallada							