

# C. AMERICANO 6-12

September - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ÑOQUIS, ALBAHACA Y SALSA NAPOLITANA  
CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
CABALLA AL LIMÓN  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
POSTRE AL GUSTO

9

ARROZ A LA CUBANA  
GUISANTES ENCEBOLLADOS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
FILETE DE SARDINA AL HORNO CON PEREJIL  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
POSTRE AL GUSTO

16

CREMA PARMENTIER  
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN  
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS FRITAS  
POSTRE AL GUSTO

23

LAZOS CON TOMATE Y CHORIZO  
WOK DE VERDURAS, JUDIA BROTE Y SOJA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
HALIBUT AL HORNO CON GUISANTES  
AROS DE CEBOLLA  
POSTRE AL GUSTO

30

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO  
COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA  
SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA  
CABALLA AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINILLO  
POSTRE AL GUSTO

3

PAELLA VALENCIANA  
ALCACHOFAS SALTEADAS  
BURRITO DE CARNE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
BONIATO EN PURE  
POSTRE AL GUSTO

10

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN  
REPOLLO REHOGADO  
TERNERA ASADA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE AL GUSTO

17

POTAJE DE GARBANZOS  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
AROS DE CEBOLLA  
POSTRE AL GUSTO

24

LENTEJAS A LA JARDINERA  
GUISANTES CON JAMÓN  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
ABADEJO EN ADOBO  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE AL GUSTO

4

LENTEJAS ESTOFADAS  
WOK DE VERDURAS, JUDIA BROTE Y SOJA  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE AL GUSTO

11

CREMA DE CALABAZA  
JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
NUGGETS DE POLLO  
SALMÓN AL HORNO  
PATATAS CHIPS  
POSTRE AL GUSTO

18

MACARRONES AL AJILLO  
ACELGAS REHOGADAS  
HUEVOS FRITOS CON BACÓN  
SALMÓN CON BECHAMEL SUAVE AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
PIMIENTOS VERDES  
POSTRE AL GUSTO

25

ARROZ A LA CUBANA  
CALABACÍN GRATINADO CON QUESO  
LACÓN A LA GALLEGA  
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO  
PATATAS VAPOR  
POSTRE AL GUSTO

5

FIDEUA DE CALAMAR  
JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
HUEVOS FRITOS CON BACÓN  
BACALAO CON CREMA DE SETAS  
PATATAS FRITAS  
PIMIENTOS VERDES  
POSTRE AL GUSTO

12

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS  
ESPINACAS A LA CATALANA  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
PATATAS DADO  
POSTRE AL GUSTO

19

SOPA DE COCIDO  
MENESTRA IMPERIAL  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA  
ALBONDIGAS CON SEPIA A LA JARDINERA  
TOMATE CON ORÉGANO  
POSTRE AL GUSTO

26

SOPA DE COCIDO  
REPOLLO REHOGADO  
PIZZA DE QUESO  
JUREL A LA BILBAÍNA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE AL GUSTO

6

CREMA DE PUERROS  
BRÓCOLI REHOGADO CON HUEVO COCIDO  
PIZZA CARBONARA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
MAIZ  
POSTRE AL GUSTO

13

GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y PIMIENTOS  
LOMBARDA CON MANZANA  
POLLO AL AJILLO  
CALAMARES EN SALSA  
CON ARROZ PILAF  
POSTRE AL GUSTO

20

PAELLA DE VERDURAS  
COLIFLOR AL HORNO  
ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA DE SOJA  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
POSTRE AL GUSTO

27

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA  
PISTO  
LASAÑA DE CARNE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
MAIZ  
POSTRE AL GUSTO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION

