



SEPTIEMBRE 2021 Propuesta de cenas

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | 14 MARTES Verdura Carne roja (lomo o ternera magros) con guarnición* Fruta del tiempo | 15 MIÉRCOLES Crema Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* | 16 JUEVES Arroz Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* | 17 VIERNES Legumbre Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) con guarnición* Yogur |
| 20 LUNES Verdura y patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta del tiempo | 21 MARTES Arroz Carne roja (lomo o ternera magros) con guarnición* Fruta del tiempo | 22 MIÉRCOLES Crema Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) con guarnición* Fruta del tiempo | 23 JUEVES Pasta Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta del tiempo | 24 VIERNES Legumbre Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Yogur |
| 27 LUNES Crema Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) con guarnición* Fruta del tiempo | 28 MARTES Arroz Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta del tiempo | 29 MIÉRCOLES Pasta Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta del tiempo | 30 JUEVES Legumbre Pescado blanco (rape, merluza, lenguado...) con guarnición* Yogur | |

Proponemos cocciones suaves por la noche para facilitar las digestiones, hervido, plancha, papillote, horno, salsa suave ...

* Guarniciones: Patata al calor, puré de patata, calabacín al horno, berenjena al horno, asada, lechuga, tomate aliñado, zanahoria baby, pimiento rojo asado, cebolla caramelizada, champiñones salteados, puntas de espárrago blanco...



“¿Sabías que el **brócoli** posee propiedades antimicrobianas e insecticidas? Esto se debe a su contenido en azufre, que también es el responsable del fuerte olor que desprende durante la cocción. Además, es una fuente importante de potasio, esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos. El brócoli se puede consumir como guarnición o como ingrediente principal, hervido, al horno, en cremas...” Fundación Española de la Nutrición.