

# MENÚ SEMANAL PARA NOVIEMBRE

| SEMANA 1 | LUNES                                                                                      | MARTES                                                            | MIÉRCOLES                                                                      | JUEVES                                                                       | VIERNES                                                                                                                                                                        | SÁBADO                                                                                                                                                                                       | DOMINGO                                                                                                                                                                |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMIDA   |                                                                                            |                                                                   |                                                                                |                                                                              |                                                                                                                                                                                | Crema de champiñones<br>Lacitos gratinados con sobrasada<br>Buñuelos dulces<br>Ensalada caliente de brócoli y pollo<br>Pera                                                                  | Endibias con Philadelphia<br>Paella de pescado<br>Manzanas asadas con crema inglesa<br>Sopa juliana con fideos<br>Salchichas de pollo con salsa de tomate<br>Yogurt    |
| CENA     |                                                                                            |                                                                   |                                                                                |                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |
| SEMANA 2 |                                                                                            |                                                                   |                                                                                |                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |
| COMIDA   | Purrusalda<br>Merluza al horno<br>Albaricoques                                             | Lentejas a la jardinera<br>Muslitos de pavo al horno<br>Plátano   | Espaguetis a la carbonara<br>Hamburguesas de espinacas con ensalada<br>Manzana | Verduras gratinadas<br>Cazuela de arroz con conejo<br>Pera                   | Menestra de verduras con taquitos de jamón<br>Cinta de lomo a la plancha con ensalada<br>Naranja con miel<br>Sopa de pollo sencilla<br>Crepes de espinacas y champis<br>Yogurt | Patatas a la importancia<br>Dorada al horno con verduritas<br>Natillas caseras                                                                                                               | Ensalada de cítricos con nueces<br>Risotto de espinacas<br>Compota de peras con canela<br>Sopa de pescado<br>Cazuelita de huevos con tomate<br>Yogurt natural con miel |
| CENA     | Puré de calabaza<br>Crepe de jamon y queso con dedos de Zanahoria                          | Sopa de maíz<br>Empanadillas de atún con tomate<br>Yogurt         | Crema de brócoli y puerro<br>Croquetas de pollo y huevo frito                  | Coliflor con bechamel<br>San jacob casero<br>Mandarina                       |                                                                                                                                                                                | Ensalada mixta<br>Mini pizza de jamón y piña<br>Vaso de leche                                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |
| SEMANA 3 |                                                                                            |                                                                   |                                                                                |                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |
| COMIDA   | Espárragos con Vinagreta suave<br>Patatas a la riojana<br>Naranja                          | Repollo a la riojana<br>Pollo asado con manzanas reinetas<br>Pera | Ensalada de pepino y tomate<br>Lasaña de verde<br>Clementinas                  | Ensalada de quinoa<br>Albóndigas con salsa de tomate<br>Melocotón en almíbar | Arroz negro con calamares<br>Croquetas de queso con ensalada<br>Naranja                                                                                                        | Puré de verduras<br>Rollitos de lenguado al horno con patatas panaderas<br>Mouse de plátano<br>Cogollos de lechuga con pimienta<br>Calamares a la plancha<br>Baso de leche                   | Cocido completo: sopa de fideos y garbanzos con verduras y pollo<br>Piña                                                                                               |
| CENA     | Zanahoria rallada con daditos de manzana<br>Quiche de espinacas y queso de cabra<br>Yogurt | Crema de calabaza<br>Tortilla de berenjenas<br>Batido de fruta    | Sopa de pescado<br>Patata rellena al horno<br>Yogurt                           | Ensalada de zanahoria y lechuga<br>Merluza a la romana<br>Manzana            | Milhojas de tomate con mozzarella y albahaca<br>Berenjenas rellenas al horno<br>Yogurt                                                                                         |                                                                                                                                                                                              | Ensalada de tomate y mozzarella<br>Tortilla de acelgas<br>Yogurt                                                                                                       |
| SEMANA 4 |                                                                                            |                                                                   |                                                                                |                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |
| COMIDA   | Pisto de verduras<br>Huevos rancheros<br>Pera                                              | Ensalada de tomate<br>Ternera guisada con patatitas<br>Manzana    | Lombarda con piñones<br>Lubina al horno<br>Mandarinas                          | Ensalada mixta<br>Salteado de garbanzos<br>Piña                              | Ensalada de cítricos con nueces<br>Macarrones con chorizo y tomate<br>Yogurt                                                                                                   | Pastel de lentejas con bechamel de berenjena<br>Hamburguesa de merluza<br>Batido de yogurt con frambuesas<br>Crema de champiñones<br>Calamares a la romana con ensalada de tomate<br>Manzana | Ensalada de tomate con aguacate y mozzarella<br>Arroz con conejo<br>Flan                                                                                               |
| CENA     | Sopa de pollo<br>Fajitas de Verduras<br>Yogurt                                             | Pastel de patata con verduras y ensalada<br>Naranja               | Crema de calabacín<br>Tortilla de patata con salsa de tomate<br>Yogurt         | Brocoli salteada con pasas<br>Crepe de verduritas<br>Baso de leche           | Sopa juliana<br>Croquetas de atún con patatas paja<br>Mandarinas                                                                                                               |                                                                                                                                                                                              | Verduras al horno: pimienta, berenjena, chami, etc<br>Salchicha de pollo<br>Piña                                                                                       |
| SEMANA 5 |                                                                                            |                                                                   |                                                                                |                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                        |
| COMIDA   | Ensalada de Canónigos<br>Potaje de alubias pintas con arroz y verduras<br>Naranja          | Crema de brócoli y puerro<br>Lomo de cerdo a la naranja<br>Piña   | Ensalada de aguacate y tomate<br>Arroz a banda<br>Naranja                      | Puré de verduras<br>Canelones de champis con jamón<br>Mandarina              | Sopa de tapioca<br>Salmon a la plancha con verduritas<br>Plátano                                                                                                               | Espárragos con mahonesa<br>Potaje de lentejas<br>Pera                                                                                                                                        | Espaguetis con mejillones<br>Croquetas de pollo con ensalada<br>Mouse de queso fresco                                                                                  |
| CENA     | Ensalada mixta<br>Sardinas a la plancha<br>Yogurt                                          | Sopa de maíz<br>Huevo con tomate gratinados<br>Mandarina          | Queso fresco con tomate<br>Revuelto de espárragos verdes con gambas<br>Yogurt  | Ensalada de zanahoria y manzana<br>Empanada de atún<br>Baso de leche         | Coliflor con bechamel<br>Rollito de jamón y queso<br>Manzana                                                                                                                   | Ensalada de tomate y aguacate<br>Mini Pizza cuatro quesos<br>Yogurt                                                                                                                          | Ensalada mixta<br>Lenguado al limón<br>Yogurt                                                                                                                          |