

MENÚ SEMANAL PARA DICIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Alubias pintas guisadas Aletas de pollo al horno Mandarinas	Espaguetis cabonara Pescadilla enroscada Manzana	Puré de calabaza Conejo al ajillo Plátano	Ensalada de cogollos con ventresca Arroz negro con ajo Naranja	Menestra de verduras Sardinas a la plancha Pera	Ensalada de espárragos y brócoli Lasaña de atún y huevo Flan	Sopa de cocido Garbanzos con las verduras del cocido Piña
CENA	Espinacas con bechamel Calamares a la romana Yogurt	Setas al ajillo Croquetitas de jamón Baso de leche	Sopa de verduras con fideos Bolita de patata con queso Pera	Guisantes salteados Huevo frito con tomate Manzana	Ensalada de Zanahoria y manzana con pasitas y nueces Minipizza mediterranea Yogurt	Escalibada de verduras Pinchito de pollo a la plancha Mandarina	Ensalada de lechuga y tomatitos Cherry Revuelto de ajetes Yogurt de frutas
SEMANA 2							
COMIDA	Verduritas a la plancha Lenguado a la plancha Naranja	Calabacines rellenos Albóndigas con tomate Chirimoya	Habitas con jamón Libritos de pollo con queso Naranja	Ensalada de quinoa Patatas a la riojana Manzana	Crema de lentejas Pimientos rellenos de setas y berenjena Chirimoya	Alcachofas con jamón Macarrones con tomate Piña	Ensalada de lechuga y espárragos Paella mixta Compota de manzana con canela
CENA	Tomate con queso fresco Croquetas de pollo Pera	Crema de puerro y patata Crepe jamón serrano Manzana	Ensalada de maíz con aceitunas Tortilla de patata Yogurt	Ensalada de brotes de soja Hamburguesa de merluza Vaso de leche	Sopa de puerros y cebolla San Jacobo de jamón y queso Yogurt	Patata cocida, tomate, remolacha y huevo duro Salchichas a la plancha Naranja	Crema de Champiñones Tortilla francesa de queso y hierbas provenzales Pera
SEMANA 3							
COMIDA	Espárragos con Vinagreta Lentejas con verduritas Uvas	Lombarda con manzana y pasas Pechuga de pavo a la plancha Cuajada con miel	Sopa de tomate Quiche de brocoli Mandarina	Croquetas de Zanahoria y jamón Capón relleno de Castañas y manzanas Tronco de Navidad	Porrusalda Salmón a la plancha Mandarina	Espaguetis con Zanahoria y calabacín salteados Compota de pera y Castañas	Ensalada de cogollos con frutos secos Txipirones encebollados Naranja
CENA	Guisantes salteados Palitos de merluza con limón Manzana	Coliflor gratinadas Empañadillas de atún Naranja	Volovanes de gambas Lenguado a la naranja Piña natural y dulces navideños	Crema de calabacín Calamares a la plancha Piña	Ensalada mixta Crepe de jamón y queso Yogurt	Ensalada de Canonigos Huevos a la florentina Manzana	Sopa de tapioca Revuelto de Champiñones Yogurt
SEMANA 4							
COMIDA	Rollitos de col rellenos de arroz y verduras Ternera a la plancha Mandarina	Puré de patata y Zanahoria Bacalao al horno Naranja	Repollo con sofrito de ajo Pollo asado con manzana Piña				
CENA	Ensalada de cuscus con frutos secos, manzana y pasas Tosta de queso de Cabra con cebolla caramelizada Uvas	Crema de espinacas Rollitos de pavo y queso Manzana	Coctel de gambas Merluza rellena Uvas y dulces navideños				