

## MENÚ SEMANAL PARA ENERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Salpicón de marisco Lechazo a horno con puré de patata Piña fresca	Puré de calabacín y Zanahoria Canelones de espinacas Mandarina	Buñuelos de calabaza Garbanzos con arroz y zanahoria Naranja con miel	Ensalada de tomate y brotes de soja Hamburguesa de espinacas Pera
CENA				Sopa de remolacha Tortilla de champiñones Vaso de leche	Trigueros a la plancha Sardinas a la plancha Yogur	Ensalada de lechuga con nueces y queso de cabra Pencas de acelga rebozadas Manzana	Ensalada de zanahoria rallada y queso fresco Pisto Yogur
<b>SEMANA 2</b>							
COMIDA	Tomate, remolacha y zanahoria Espaguetis a la finas hierbas Naranja	Crema de espárragos Trucha a la navarra Roscón de Reyes	Ensalada de cítricos Estofado de tofu y verduras Manzana	Lentejas estofadas Croquetas de pollo Mandarina	Ensalada mixta Muslos de pollo al horno con manzana Plátano	Ensalada de tomate Carrillera de ternera estofada Natillas	Crema de champiñones Merluza a romana con verduras a la plancha Mandarina
CENA	Ensalada de canónigos Arroz salteado con verduritas Vaso de leche	Coliflor con bechamel Pantumaca con jamón Naranja	Sopa de verduras Empanadillas de atún con patatitas Yogur	Crema de calabaza Tortilla de berenjena Manzana	Brócoli salteado con taquitos de jamón Filetitos de pavo a la plancha Mandarina	Sopa de tomate Lirios rebozados con tomatitos cherri Pera	Cogollo de lechuga con queso fresco Revuelto de trigueros y gambas Yogur
<b>SEMANA 3</b>							
COMIDA	Ensalada de lechuga y tomate Lacitos con atún y bechamel Pera	Endibias en ensalada con granada Alubias con costilla Mandarina	Espárragos con vinagreta Arroz negro con calamar Plátano	Crema de verduras Bacalao al ajo arriero Pera	Menestra de verduras Huevos a la cazuela Naranja	Ensaladilla Pollo al horno con boniato Cuajada con miel	Cocido de garbanzos con verdura y carne Crema Catalana
CENA	Guisantes con jamón Croquetas de arroz y queso Yogur	Sopa de tapioca Crepes de bonito y tomate Brocheta de frutas	Ensalada de tomate y lechuga Huevos a la florentina Yogur	Sandwich de bonito y ensalada Patatitas fritas Mandarina	Puré de patata con salchichas a la plancha y lechuguilla Yogur	Sopa de champiñones Filetitos de lenguado al limón Pera	Crema de espárragos Minipizza vegetal Vaso de leche
<b>SEMANA 4</b>							
COMIDA	Puré de brócoli y puerros Salmón en papillote Mandarina	Purrusalda Croquetas de bacalao Manzana asada	Ensalada de escarola y granada Pollo estofado con champiñones Naranja	Cogollos de lechuga con tomate Espaguetis con bonito Plátano	Verduras al horno Lomo de cerdo asado con piña Manzana	Ensalada de tomate Paella mixta Tartaleta de frutas del bosque	Ensalada mixta Lentejas jardinera Flan de huevo
CENA	Consomé de pescado Hamburguesitas con queso de cabra Yogurt	Ensalada de manzana, zanahoria y queso fresco Tomates rellenos al horno Pera	Crema de setas Sardinas a la plancha Zumos de zanahoria y manzana	Espárragos a la plancha Cazuelita de huevos con salsa de tomate Zumos de naranja	Puré de patata Salchichas de pollo a la plancha Vaso de leche	Ensalada de canónigos Minipizza vegetal Yogur natural con miel	Sopa de fideos Tortilla de berenjena Manzana
<b>SEMANA 5</b>							
COMIDA	Pisto manchego Flamenquines Pera	Judías verdes salteadas Trucha al horno Manzana	Ensalada de zanahoria y manzana Lasaña vegetal Pera	Alubias blancas guisadas Lirios rebozados Plátano	Ensalada mixta Arroz caldoso de verduras Mandarina	Repollo a la riojana Lomo de cerdo a la plancha Natillas caseras	
CENA	Ensalada de lechuga Quiche de espinacas Yogur	Sopa de calabaza Empanadillas al horno Zumos de naranja	Crema de calabacín Crepe de jamón y queso Yogur	Coliflor con bechamel Daditos de pollo a la plancha Zumos de manzana	Sopa de tapioca Croquetas de jamón y huevo frito Vaso de leche	Espárragos gratinados Empanada de pisto Yogur con nueces	