

MENÚ SEMANAL PARA FEBRERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							Champiñones rellenos Dorada al horno Cuajada con miel y nueces
CENA							Ensalada de lechuga Tortilla de patata con tomate Naranja
SEMANA 2							
COMIDA	Coles de bruselas con jamón Trucha a la plancha Pera	Ensalada de berros y nueces Lasaña de espinacas y ricota Manzana	Lentejas con alitas de pollo Enpanadillas de atún Yogur	Ensalada mixta Arroz a banda Plátano	Menestra de verduras Pollo al limón Manzana	Cocido completo (garbanzos, carne, verdura) Flan de huevo	Patatas a la riojana Pescadilla a la plancha Zumo de naranja y Zanahoria
CENA	Ensalada de tomate y aguacate Patata rellena Yogur	Sopa de tomate Croquetas de queso Mandarina	Crema de calabaza Huevo al plato Zumo de naranja	Sopa de puerro y patata Tomates rellenos Yogur	Ensalada de tomate y queso Crepe de jamón y queso Yogur	Sopa de fideos Minipizza de quesos Naranja	Ensalada de soja y atún Hamburguesa de espinacas Yogur natural con miel
SEMANA 3							
COMIDA	Macarrones gratinados Sardinas a la plancha Pera	Coliflor con bechamel Lomo con piña Mandarina	Ajubias pintas con verduras y arroz Carne mechada Piña	Repollo guisado Salmón en papillote Zumo de naranja y zanahoria	Brócoli salteado Berenjena rellena Plátano	Ensalada de Canónigos y Zanahoria Pollo al horno Crema catalana	Raviolis al pesto TOFU con tomate Mandarina
CENA	Sopa de cebolla Bolitas de queso con tomate Yogur	Espárragos trigueros a la plancha Huevos al plato Vaso de leche	Crema de champiñones Empanadillas de jamón Naranja	Verduras al horno Conejo al ajillo Yogur	Crema de calabacín Tortilla de champiñones Pera	Ensalada mixta Pastel de verduras Yogur	Sopa juliana Empanadillas Pera
SEMANA 4							
COMIDA	Ensalada con frutos secos Pimientos rellenos de bacalao Pera	Pisto manchego Pavo asado con ciruelas Manzana	Coditos al queso azul y nueces Pencas de acelga rebozada Zumo de naranja	Ensalada de patata Lenguado a la naranja Plátano	Puré de borraja y patata Bacalao al pil pil	Pastel de lentejas rojas y berenjena Empanada gallega Requesón con miel y nueces	Ensalada de pimientos Paella mixta Tartaleta de melocotón
CENA	Ensalada de remolacha Alitas de pollo fritas Yogur	Puré de verdura Croquetas de pescado Mandarina	Sopa de tomate Huevos a la florentina Yogur	Sopa de fideos Salchichas con queso Mandarina	Ensalada de queso de cabra y rúcula Crepe de champiñones y queso Pera	Revuelto de setas Croquetas de morcilla Yogur	Ensalada de lechuga Mini hamburguesita con queso Pera
SEMANA 5							
COMIDA	Ensalada de zanahoria Canelones de espinacas Naranja	Ensalada de lechugas Albóndigas con tomate Manzana	Patatas en salsa verde Verdel al horno Pera	Espárragos con mayonesa Ajubias blancas con verduras Mandarina	Ensalada de lechugas Codillo asado con batata Caqui	Espaguetis con mejillones en salsa verde Anchoas rebozadas Batido de frutas	
CENA	Crema de espárragos Tortilla de patata Yogur	Cogollos con queso Calamares a la romana Vaso de leche	Sopa de maíz Champiñones con jamón y huevo Caqui	Tomatitos cherry y feta San Jacobo de pollo Yogur	Sopa de pollo y apio Buñuelos de patata y verduras Pera	Ensalada de germinados Tortilla de bonito Yogur	