

MENÚ SEMANAL PARA MAYO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Huevos rellenos de atún Filetes rusos con queso y papas Quajada con miel	Ensalada de escarola y granada Fabes con almejas Helado de requesón	Ensalada mixta Macarrones gratinados Yogur con avellanas
CENA					Escalibada • Pez espada a la plancha Manzana	Bastoncitos de zanahoria y queso cremoso Pizza vegetal Yogur	Crema de champiñones* Revoltillo de tomate Pera
SEMANA 2							
COMIDA	Pimientos rellenos Lomos de merluza en salsa verde Fresas	Ensalada de pimientos Albóndigas con tomate Kiwi	Humus Berenjenas rellenas Piña	Espárragos con Vinagreta Arroz a la Cubana Kiwi	Ensalada verde Bonito con tomate Piña	GuaCamole Fajitas de pollo Requesón con miel	Ensalada de tomate Fideguá de marisco Manzana asada
CENA	Crema de espárragos Tortilla de patata Ciruelas	Brócoli salteado Croquetas de jamón Yogur	Ensalada de aguacate Rollitos de jamón york y queso Fresas	Crema de calabacín Sardinas a la plancha Yogur	Caldo de verduras Quiche de champiñones Cuajada	Ensalada de baby Huevos a la flamenca Ciruela	Espinacas con bechamel Empanadillas de bonito Yogur
SEMANA 3							
COMIDA	Ensalada mixta Rollitos de repollo con arroz y carne picada Ciruelas	Lombarda con piñones Pollo al horno Manzana	Ensalada de patata Calamares a la romana Plátano	Lentejas estofadas Chicharro al horno Fresas	Coliflor gratinada Ternera guisada Manzana	Lasaña verde Añitas de pollo Plátano flameado	Tomates rellenos Empanada gallega Manzana
CENA	Crema de calabaza Tortilla de queso Pera	Queso fresco con cherries Pastel de pescado Yogur	Sopa juliana Crepe de jamón Ciruelas	Ensalada de brotes Tofu con Verduras y tomate Yogur	Guisantes salteados Lubina a la plancha Vaso de leche	Crema de berenjena Bolitas de arroz Pera	Ensalada de canónigos Hojaldre de setas y gambas Yogur
SEMANA 4							
COMIDA	Ensalada de pepino con yogur Arroz al horno Manzana	Tallarines con salsa de soja Anchoas a la plancha Pera	Puerros gratinados Garbanzos con jamón Kiwi	Ensaladilla Gallo a la plancha Piña	Ensalada de rúcula Conejo a la mostaza Fresas	Gambas al ajillo Lomo de cerdo al a naranja Arroz con leche	Pastel de lentejas Salmón al hinojo Piña
CENA	Ensalada de ventresca Concretas de bacalao y huevo frito Yogur	Sopa de estrellas Pollo a la plancha Ciruelas	Espárragos trigueros Salmón en papillote Yogur	Endibias con queso Flamenquines de pollo Pera	Ensalada variada Pastel de patata Yogur	Sopa de tapioca Pencas de acelga rebozada con jamón y queso Manzana	Puré de verduras Añitas de pollo al horno Yogur
SEMANA 5							
COMIDA	Judías rehogadas Conejo al ajillo Kiwi	Sopa de tomate Lenguado al horno Manzana	Ensalada de arroz integral Costilla de ternera al horno Pera	Melón con jamón Caldereta de salmón Yogur	Gazpacho de sandía Espaguetis carbonara Plátano	Tigres Paella mixta Macedonia con helado	Humus de berenjena Cuscús Ciruelas
CENA	Crema de champis Tortilla de bonito Yogur	Ensalada de zanahoria Salchicha de pollo Ciruelas	Ensalada con manzana Patatas rellenas gratinadas Yogur	Ensalada con queso fresco Bacalao fresco a la plancha Fresas	Ensalada mixta Hamburguesita casera Piña	Ensalada de tomate Pollo asado con batata Yogur	Ensalada de pimiento Huevos rotos con gulas Manzana