

MENÚ SEMANAL PARA NOVIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							Purrusalda con bacalao y huevo escalfado Pastel de calabaza
CENA							Sopa de verduras Lirios Mandarina
SEMANA 2							
COMIDA	Ensalada de endivias Calderillo Bejarano Pera	Sopa de tomate Lasaña de espinacas Kaki	Potaje de garbanzos Rollito de pollo Manzana	Judías verdes con jamón Palometa a la plancha Plátano	Crema de calabacín Hamburguesa de arroz y tomate Mandarina	Crema de calabaza Tomates rellenos Cuajada	Ensalada de endivia Arroz con setas Naranja con miel
CENA	Humus de berenjena Albóndigas de seitán Yogur	Crema de champiñones Huevos poché Vaso de leche	Sopa de fideos Pastel de coliflor Yogur	Revuelto de guisantes Crepe de jamón y queso Pera	Sopa Juliana Croquetas de pollo Yogur	Ensalada griega Huevos con bechamel Manzana	Ensalada de zanahoria Pastel de patata y carne Pera
SEMANA 3							
COMIDA	Lentejas jardinera Trucha al horno Mandarina	Ensalada de aguacate Macarrones tres quesos Manzana	Ensalada de brotes Caldereta de salmón Pera	Puré de brocoli y puerro Pollo asado con pera Yogur	Ensalada de tomate Alubias blancas con boniato Pera	Lombarda con manzana Arroz con conejo Naranja	Ensalada de remolacha Patatas a la riojana Manzana asada
CENA	Sopa de pescado Pastel de brócoli Yogur	Puré de guisantes Pavo al limón Kiwi	Sopa de tapioca Empanada de bonito Yogur	Espárragos con mayonesa Revuelto de champiñones Pera	Coliflor con bechamel Lirios Manzana	Sopa juliana Tosta de salmón y queso Yogur	Ensalada de canónigos Quiche de puerro Pera
SEMANA 4							
COMIDA	Repollo al ajovarrio Gallo a la plancha Kiwi	Setas a la plancha Curry de lentejas Manzana	Coles con jamón Pollo guisado Plátano	Calabacín a la plancha Espaguetis con champis Kaki	Puré de verduras Calamares en su tinta Manzana	Risotto de espinacas Merluza al horno Castañas asadas	Cocido completo Pera
CENA	Sopa de avena y verduras Empanadillas de bonito Yogur	Sopa de queso Tortitas de brócoli Pera	Puré de batata Salchichas de pollo Yogur	Ensalada de lechuga Tortilla de patata Mandarina	Sopa de cebolla Croquetas de pollo Yogur	Crema de alcachofa Dados de pollo Kiwi	Sopa de coliflor Huevos al plato Manzana
SEMANA 5							
COMIDA	Crema de lombarda y apio Albóndigas Pera	Crema de lentejas y cilantro Salmón en papillote Manzana	Berenjenas rellenas de setas Redondo de ternera en salsa Kiwi	Patatas a la importancia Chicharro al horno Plátano	Ensalada de aguacate Macarrones gratinados Naranja	Crema de espárragos Pimientos rellenos de arroz Mandarina	Ensalada de escarola Solomillo de cerdo y naranja Perras al horno
CENA	Sopa de pollo Tofu con tomate Yogur	Puré de verduras Huevos a la florentina Mandarina	Ensalada mixta Quiche de espinacas Pera	Crema de zanahoria Hamburguesas de lentejas Yogur	Ensalada de zanahoria San Jacobo de pollo Manzana	Crema de champiñones Merluza a la plancha Yogur	Acelgas con pasas Seitán con setas Kiwi
SEMANA 6							
COMIDA	Crema de endivias Albóndigas de caballa Manzana						
CENA	Sopa de pescado Tortilla de calabacín Yogur						