

MENÚ SEMANAL ENERO 2016

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Ensalada de pulpo Carré de cordero asado Mouse de yogur y frutos rojos	Escarola con granada Purrusalda Naranja	Cogollos con pimiento Arroz del señorito Pera
CENA					Crema de espinacas Tortilla francesa Manzana	Sopa de fideos Croquetas de cordero Yogur	Crema de champiñones Gallo a la plancha Kaki
SEMANA 2							
COMIDA	Ajubias blancas con potón San acobo de acelga Mandarina	LaCitos carbonara Rollitos de jamon y queso Naranja	Repollo a la riojana Sardinas a la plancha Plátano	Ensalada de bonito Arroz negro Manzana	Menestra de verduras Lomo al horno Piña	Ensalada mixta Garbanzos con callos Sorbeta de limón	Pavo al horno con ensalada y arroz blanco Manzana asada
CENA	Revuelto de guisantes Tosta de jamon y tomatr Yogur	Sopa Juliana Trucha al horno Pera	Crema de espárragos Huevos al plato Kiwi	Coliflor gratina Lirios rebozados Yogur	Milhojas de tomate y mozzarella Calamares a la romana Pera	Ensalada de cherries Raclette de verduras y pollo Yogur	Ensalada de lechuga Huevos rotos con lacón Pera
SEMANA 3							
COMIDA	Acelgas con patatas Conejo al ajillo Macedonia	Lentejas a la jardinera Trucha a la navarra Pera	Espaguetis con gambas Huevos mimosa Mandarina	Brécol salteado Muslos al horno Naranja	Cogollos con queso fresco Risotto de champiñones Mandarina	Ensalada de piña y pollo Palometa a la sidra Kiwi	Tigres Redondo de ternera con verduras Manzana
CENA	Sopa de puerro y cebolla Pimientos rellenos de bacalao Yogur	Crema de calabaza Empanadillas de atún Manzana	Ensalada templada Croquetas de jamón con patatas Kiwi	Crema de acelgas Patatas rellenas de picadito Pera	Ensalada de canónigos Berengena rellena de tofu Manzana	Sopa de repollo Salchichas al vino Yogur	Consomé de ternera Emperador a la plancha Pera
SEMANA 4							
COMIDA	Patatas a la importancia Añitas de pollo Kiwi	Lombarda con reinetas Salmonetes fritos Pera	Ensalada de trigueros Arroz caldoso con verduras Manzana	Brécol con patata Carrillera de cerdo al horno Naranja	Setas al ajillo Coditos a los tres quesos Kaki	Coles con jamón Lomo a la naranja Mandarina	Ensaladilla Merluza rellena Plátano salteado
CENA	Crema de guisantes Bolsitas de pescado Yogur	Sopa de ajo Quiche de puerro Kiwi	Crema de berenjena Crepe de ahumados Vaso de leche de soja	Endivias a la plancha Sepia a la plancha Pera	Sopa de sémola de maíz Volován de hongos Yogur	Crema de calabacín Sardinas con tomate Manzana	Espinacas gratinadas Hamburguesa de pollo Yogur
SEMANA 5							
COMIDA	Alicachofas a la plancha Osobuco con tomate Naranja	Arroz cremoso con coliflor Lenguado a la plancha Pera	Judías con jamón Huevos rellenos Mandarina	Puré de garbanzos Brocheta pollo y cherries Plátano	Puré de brécol y puerro Calamares en su tinta Kiwi	Pastel de lentejas Solomillo de cerdo asado Manzana al horno	Lasaña de repollo gratinado Rape en salsa verde Cuajada con miel
CENA	Crema de champiñones Empanadillas de Queso y pavo Yogur	Ensalada de patata y maíz Huevo a la florentina Manzana	Sopa de apio Crepe de bacon y champi Kiwi	Setas empanadas Tortilla de patata Vaso de leche de soja	Sopa de veduras Quiche de espinacas Yogur	Ensalada de tomate Pizza de berenjena y puerro Pera	Crema de puerro y trigueros Albóndigas de seitan Kaki