

MENÚ SEMANAL PARA FEBRERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Calabacín relleno de setas y arroz Pechuga de pavo al limón Naranja	Judías verdes con tocineta Albóndigas de bacalao Pera	Curri de lentejas con arroz blanco Lirios Mandarina	Ensalada mixta Patatas con costilla Kiwi	Lombarda con manzana Chicharro al horno Kaki	Hamburguesa de avena con chips de boniato Manzana	Sopa de cocido Cocido de garbanzos Piña
CENA	Crema de calabaza Croquetas de piquillo Yogur	Sopa de verduras Crepe de jamón Vaso de leche	Crema de champiñones Hamburguesa de espinacas Yogur	Revuelto de salmón ahumado Trigueros a la plancha Yogur	Queso fresco con cherris Quiché de puerro Manzana	Huevos rotos con lascas de queso Pera	Ensalada de tomatitos Berenjena rellena de seitán Yogur
SEMANA 2							
COMIDA	Ensalada de col y zanahoria Albóndigas de lentejas en salsa de tomate Pera	Ensalada de escarola y granada Espaguetis a la boloñesa Piña	Tomates rellenos al micro Merluza a la plancha Naranja	Ensalada de canónigos Garbanzos con bacalao Manzana	Purrusalda Lomo a la plancha Mandarina	Ensalada de ahumados Arroz negro de sepia Cuajada con miel	Lasaña de espinacas y requesón Sardinas Kiwi
CENA	Crema de calabacín Salchichas de tofu Yogur	Arroz con champiñones, pasas y piñones Pera	Sopa de pollo Croquetas de coliflor Yogur	Ensalada de espinacas y nueces Pastel de coliflor Vaso de leche	Tortilla de patata con jamón york y ensalada de lechuga Yogur	Sopa de tapioca Sandwich club Pera	Guisantes con jamón Empanadillas de bonito Yogur
SEMANA 3							
COMIDA	Risoto de verduras Pollo al horno Plátano	Repollo rehogado con jamón Boquerones fritos Kiwi	Ensalada de brotes Alubias con almejas Mandarina	Arroz con pasas y verduras Txipirones en su tinta Manzana	Judías verdes con tomate Osobuco de pavo guisado Pera	Ensalada de cítricos Caldereta de langostinos Yogur	Coliflor con almendras Solomillo de cedo con piña Natillas
CENA	Sopa de fideos Tosta de queso y jamón Yogur	Ensalada de cogollos Croquetas de arroz y queso Vaso de leche	Sopa de tomate Tortilla de berenjena Yogur	Crema de nabo y zanahoria Lenguadina a la plancha Kaki	Huevo frito con salchicha de pollo Yogur	Sopa de pescado Croquetas de mejillones Pera	Ensalada de aguacate Buñuelos de calabaza Yogur
SEMANA 4							
COMIDA	Crema de garbanzos y nueces Empanada de huevo y atún Manzana	Brócoli salteado con pasas Palometa en salsa verde Pera	Crema de acelgas Alitas de pollo Mandarina	Ensalada de habitas Carrillera en salsa Plátano	Guisantes huevo y cebolleta Calamares a la romana Naranja	Cogollos con queso y anchoa Arroz de espinacas y gambas Manzana al horno	Ensalada de rúcula Fabada Kiwi
CENA	Queso fresco con orégano Rape a la plancha Yogur	Puré de patata y zanahoria Rollitos de primavera caseros Vaso de leche	Sopa juliana Empanada de bacalao Yogur	Ensalada de manzana y maíz San Jacobos de pecas de acelga Yogur	Ensalada de endibias Quiché de espinacas y piñones Yogur	Tomatitos con orégano Pizza de berenjena y mozzarella Pera	Crema brócoli y zanahoria Croquetas de pollo Yogur
SEMANA 5							
COMIDA	Coliflor con bechamel Pimientos rellenos de merluza Pera						
CENA	Ensalada de soja Falafel Yogur						