

MENÚ SEMANAL PARA MARZO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Tomates rellenos de quinoa Sardinas a la plancha Manzana	Lombarda con manzana Codillo al horno Pera	Raviolis de berenjena al pesto Merluza al horno Mandarina	Sopa de picadillo Coliflor con tomate y basmati Naranja	Crema de tomate y orégano Lomo asado con piña Arroz con leche	Ajudias pintas con conejo Lirios fritos Piña
CENA		Crema de acelgas con picatostes Huevo esclafado Vaso de leche	Sopa de fideos Quiche de puerro Yogur	Ensalada de lechuga y tomate Salchicha de pollo con patata asada Yogur	Puré de patata y zanahoria Lenguadina a la plancha Manzana	Aguacate con cherries Revuelto de setas Plátano	Crema de trigueros Crepe de jamón y queso Yogur
SEMANA 2							
COMIDA	Endibia con queso fresco Albóndigas con tomate Cuajada	Tallarines con berenjena y nueces Bacalao al horno Naranja	Huevos rellenos Purrusalda Plátano	Calabacines rellenos Pollo al limón Pera	Repollo a la riojana Salmón al horno Mandarina	Ensalada de canónigos Patatas con costilla Natillas	Consomé Arroz Caldoso de pescado Cuajada
CENA	Crema de champiñones Chicharro al horno Yogur	Coliflor gratinada Flamenquín Vaso de leche	Sopa de tapioca Hamburguesa de avena Yogur	Tomate con mozzarella Tortilla de patata Manzana	Sopa de pollo Quiche de brócoli Yogur	Guacamole Fajitas de pollo Pera	Cogollos con pimiento Huevos a la florentina Yogur
SEMANA 3							
COMIDA	Ensalada de quinoa Filete de ternera Pera	Brócoli con jamón Lacitos con salmón ahumado Mandarina	Patatas revolconas Palometa en salsa verde Manzana	Garbanzos con bacalao Pimientos rellenos Plátano	Pisto manchego Lomo a la naranja Naranja	Chipirones en su tinta Arroz blanco al ajillo Crema catalana	Ensalada de escarola Lasaña de verduras Manzana asada con canela
CENA	Endibias con pasas Empanada de atún Yogur	Sopa de tomate Calamares a la romana Yogur	Guisantes con jamón Tortilla de bonito Pera	Crema calabaza y naranja Aletas de pollo Vaso de leche	Ensalada de zanahoria y maíz Pizza de berenjena Manzana	Huevo frito Croquetas de setas Yogur	Sopa de verduras Sandwich mixto Vaso de leche
SEMANA 4							
COMIDA	Coles con jamón Ternera en salsa Pera	Ensalada de cogollos Lentejas con costilla Naranja	Macarrones tres quesos Jurel al horno Manzana	Menestra de verduras Arroz negro Mandarina	Ensalada campera Conejo al ajillo Plátano	Pastel de verduras Merluza rellena Cuajada	Ensalada de lechuga Fabada Piña
CENA	Brotos de soja con atún Tortilla de berenjena Yogur	Judías verdes con tomate arroz basmati Yogur	Crema de puerro Sepia a la plancha Vaso de leche	Guisantes con patata Albóndigas de tofu Yogur	Crema de espinacas Croquetas de queso Manzana	Sopa de pollo Minipizza de atún y maíz Yogur	Ensalada de cherries Huevos rotos con jamón Vaso de leche
SEMANA 5							
COMIDA	Garbanzos con espinacas Lenguado a la plancha Pera	Risotto de espinacas Pechuga de pollo a la plancha Naranja	Ensalada de pollo Pastel de lentejas Manzana	Lasaña de espinacas y rulo de cabra Mandarina			
CENA	Sopa de arroz Hamburguesa de quinoa Yogur	Cogollo de lechuga Berenjena rellena de seitán Pera	Sopa de miso Huevos con bechamel Yogur	Crema de acelgas Calamares a la romana Yogur			