



MENÚ SEMANAL PARA MAYO



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							Ensaladilla Sepia a la plancha Crema catalana
CENA							Ensalada de tomate con orégano Tortillita de espinacas Pera
SEMANA 2							
COMIDA	Ensalada de rúcola y manzana Conejo al ajillo Manzana	Ensalada de soja y zanahoria Lasaña vegetal Nísperos	Calamares en su tinta Arroz blanco con pasas Pera	Garbanzos con espinacas Lenguado al limón Plátano	Ensalada campera Pollo al asado Ciruelas	Pastel de verduras Rape a la americana Compota de manzana	Sope de tomate Arroz meloso con gambas Sorbete de limón
CENA	Coliflor gratinada Ajititas asadas Yogur	Empanadillas de champis Salmón a la plancha Vaso de leche	Sopa de pescado Croquetas de piquillo Manzana	Crema de calabacín y menta Quiche de bacalao Yogur	Ensalada de aguacate y cherries Crepes con setas y queso azul Pera	Crema de puerros Tortilla de berengena Yogur	Cazuelita de setas y verduras gratinada Calamares Manzana
SEMANA 3							
COMIDA	Purrusalda Cinta de lomo con piña Mandarina	Ensalada mixta Alubias con lechazo Pera	Gazpacho Fideguá de pescado Manzana	Judías redondas con piñones Chicharro al horno Piña	Ensalada de brotes Arroz con pollo Nísperos	Tomates con mozzarella Bacalao al pil pil Piña	Ensalada de berros con pollo crujiente Merluza rellena Cuajada con miel
CENA	Ensalada de cogollos Huevos con bechamel y salmón Yogur	Ensalada de tomate Cuscús con pasas y pollo Naranja	Espinacas con queso crema Bonito a la plancha Yogur	Crema de espárragos Tomates rellenos de quinoa Mango	Gucamole Fajitas de pollo y pimiento Yogur	Sopa de verduras San Jacobo de pavo Manzana	Croquetas de espinacas Huevos al plato Yogur
SEMANA 4							
COMIDA	Ensalada de espárragos Pastel de lentejas Mango	Romanesco con bacon Sardinas con tomate Manzana	Patatas a la importancia Pavo al ajillo Pera	Guisantes con jamón Jurel a la plancha Fresas	Lacitos con calabacín Ternera en salsa Mandarina	Salmorejo Lomo en hojaldre Espuma de mango	Ensalada de rúcola Arroz caldoso con almejas Pera
CENA	Quinoa con verduras Ajititas de pollo fritas Yogur	Ensalada de zanahoria y queso Cazón en adobo Vaso de leche	Espinacas con pasas y piñones Lirios fritos Yogur	Sopa de letras Quiche de salmón Manzana	Puré de patata y zanahoria Muslo de pollo a la mostaza Yogur	Patatas paja Sandwich club Manzana	Ensalada de canónigos Tortilla de patata y pimiento Mango
SEMANA 5							
COMIDA	Ensalada de lentejas Lirios a la plancha Nísperos	Sopa fría de almendras Canelones de calabaza y ricotta Fresas	Ensalada de patata con atún Solomillo de cerdo a la mostaza Manzana	Brócoli con patata Bacalao a bras Mandarina	Sopa de melón Gnocchis al pesto Plátano	Trigueros a la plancha Espirales con mejillones Natillas	Ensalada de endivias y nueces Paella de pollo Fresas
CENA	Ensalada de canónigos Huevos rotos con salmón Yogur	Sopa de tomate Merluza a la plancha Manzana					