

# MENÚ SEMANAL PARA OCTUBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA						Crema de calabaza Muslitos de pollo asado con membrillo Manzana	Ensalada de lechuga y tomate Cabrito al horno Pera
CENA						Trigueros salteados Hojaldre de patata, setas y manzana Yogur	Crema de coliflor con huevo escalfado Yogur
<b>SEMANA 2</b>							
COMIDA	Risotto de boniato Conejo escabechado Caqui	Alcachofas rellenas de jamón con mechamel Sardinas con tomate Kiwi	Estofado de garbanzos con verduras Buñuelos de bacalao Pera	Ensalada de atún Laditos con calabaza y nata Manzana	Patatas revolconas Pastel de merluza Uvas	Curry de calabaza Redondo de ternera con frutos rojos Manzana	Ensalada de endivias y crujiente de pollo Dorada a la sal Cuajada
CENA	Ensalada de col Hamburguesa de quinoa Yogur	Crema de setas y Calabaza Empanadillas de bonito Manzana	Sopa de verduras de otoño Tortilla de queso Yogur	Yuca salteada con jamón Crepe de champiñones y almendras Vaso de leche	Sopa de maíz Pan pizza de jamón y queso Yogur	Ensalada de aguacate Huevos rotos con jamón Pera	Corazones de alcachofa a la plancha Empanadillas de atún Yogur
<b>SEMANA 3</b>							
COMIDA	Guiso de lentejas con boniato Alitas de pollo al horno Uvas	Ensalada de espinacas y caballa Ñoquis con roquefort Caqui	Gratinado de puerros con jamón Chipirones encebollados Uvas	Ensalada tibia de berenjena y tomate Lomo al horno Higos	Ensalada de aguacate y bacalao Pasta fresca con brócoli Manzana	Acelgas gratinadas Chicharro al horno con eneldo Queso fresco con membrillo	Setas en tempura Solomillo de cerdo con puré de castañas Higos
CENA	Sopa de miso Crepe de jamón Yogur	Crema de calabacín Palometa a la plancha Manzana	Salteado de verduras con gambas Quiche de setas Yogur	Crema de coliflor y zanahoria Sepia a la plancha Pera	Sopa de fideos Tortilla de berenjena Yogur	GuaCamole Fajitas de pollo Pera	Ensalada mixta Tomates rellenos de quinoa Yogur
<b>SEMANA 4</b>							
COMIDA	Ensalada de canónigos Alubias pintas con costilla Kiwi	Ensalada de endibias Espaguetis con setas y tofu Pera	Espárragos a la plancha Guiso de patatas con Caballa Manzana	Arroz con calabaza y champis Albóndigas de seitán Plátano	Trigo sarraceno con coliflor al ajillo Lomo al limón Caqui	Fideguá de niscalos Gallo a la naranja Cuajada	Mejillones al vapor Arroz meloso con carrillera de cerdo Pera
CENA	Mozarella con tomate Salteado de calabacín Manzana	Sopa de verduras Rabas de calamar Yogur	Ensalada templada de pollo San Jacobo de berenjena Pera	Champiñones rellenos Tortilla de bonito Yogur	Sopa de fideo udón Empanada de atún Vaso de leche	Crema de champiñones Sandwich mixto Yogur	Sopa de pescado Hamburguesa de espinacas Manzana
<b>SEMANA 5</b>							
COMIDA	Cazuelita de brócoli con jamón Merluza a la vizcaína Manzana	Lentejas a la jardinera Pechuga de pavo empanada kiwi	Ensalada de brotes Lasaña de carne y ricotta Pera	Pisto Lirios a la plancha Plátano	Judías verdes con pancetita Albóndigas de quinoa en salsa Manzana	Solomillo de cerdo al horno con puré de manzana y castañas Natillas	Croquetas de morcilla Risotto de gambas Caqui
CENA	Crema de calabaza Tortilla de verduras Yogur	Guisantes con jamón Albóndigas de pescado Uvas	Patatas asadas con pimiento Pollo a la plancha Yogur	Crema de brócoli Pescadilla enroscada Uvas	Ensalada de Tomate y bonito Pastel de verduras Yogur	Espárragos con vinagreta Pizza Hawaiana Pera	Coliflor gratinada Bacalao a la plancha Yogur
<b>SEMANA 6</b>							
COMIDA	Endibias gratinadas con jamón Merluza rellena Queso fresco con membrillo						
CENA	Sopa ramen con pollo y huevo poché Leche con galletas						