

# MENÚ SEMANAL PARA DICIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Ensalada de hinojo y uvas Frijoles con boniato y arroz Manzana	Ensalada verde Guiso de patatas con migas de bacalao Plátano	Crema de espinacas Quinoa con sepia en su tinta Caqui	Tofu con salsa tomate y requesón Espaguetis con kale y zanahoria Piña
CENA				Crema de Champiñones Sardina a plancha plancha Pera	Sopa de fideos con verduras Tortilla de bonito Yogur	Ensalada de berros con mango Crepe de calabaza asado y aguacate Pera	Coliflor con bechamel Empanadillas de atún Yogur
<b>SEMANA 2</b>							
COMIDA	Trigueros con jamón Pescadilla en salsa verde Piña	Ensalada verde Lacitos con berenjena asada y tomate seco Mandarina	Lentejas con arroz, puerro y zanahoria Cinta de lomo asada con ciruelas pasas Manzana	Judías verdes con tomate Palometa a la plancha Pera	Espárragos con vinagreta Patatas con Calamares Naranja	Ensalada de rúcola y queso de cabra Arroz caldoso de pescado Cuajada con miel	Lombarda con manzana Pollo asado Caqui
CENA	Puré de patata Pastel de carne Manzana	Sopa de tomate Tosta de jamón y queso de cabra Yogur	Ensalada de lechuga y zanahoria Calabacín relleno de quinoa Chirimolla	Crema de guisantes Falafel con salsa de yogur Kiwi	Champiñones rellenos de jamón Gallo a la plancha Yogur	Humus de berenjena Tortilla de patata Pera	Sopa de fideos Pimientos rellenos de bacalao Yogur
<b>SEMANA 3</b>							
COMIDA	Alicachofas con jamón Gallo a la plancha Chirimolla	Kale al ajillo Garbanzos guisados Mango	Arroz negro Alitas de pollo Pera	Repollo a la riojana Lirios fritos Manzana	Ensalada de Tomate y mozzarella Arroz con pollo mechado y plátano macho Yogur	Cocido montañés Manzana asada	Tomates rellenos de quinoa Pavo asado Chirimolla
CENA	Crema de calabaza Quiche de jamón y queso Manzana	Guisantes con tofu Croquetas de piquillo Yogur	Sopa de pollo Tortilla de champis Cuajada	Crema chiribía y patata Crepe de pollo y pimienta Caqui	Brócoli salteado con gambas Seitán en salsa Pera	Sopa de miso Pescadilla a la plancha Yogur	Ensalada de brotes Sandwich mixto con patatas paja
<b>SEMANA 4</b>							
COMIDA	Ensalada de mango Macarrones a la boloñesa Yogur	Judías a la riojana Lomo de cerdo a la plancha Piña	Coliflor con bechamel Txipirones en su tinta Mandarina	Arroz con frijoles y boniato asado Sardinas a la plancha Manzana	Ensalada mixta Ragut de ternera Pera	Cogollos con anchoas Berenjenas rellenas de tofu y verduras Naranja	Ensalada de mango y granada con aliño de miel y naranja Roti de pollo rellenos con salsa de frutos del bosque Turrón Casero
CENA	Sopa de tapioca Croquetas de pollo Caqui	Chips de boniato Hamburguesa de lentejas Vaso de leche	Mozzarella con cherries Huevos al plato Yogur	Espinacas con crema de queso Pollo a la plancha Piña	Puré de brócoli y puerro Tortilla de patata Mandarina	Crema de chirivía con jengibre y aroma de naranja Merluza rellena de marisco Sorbete de mango	Sopa de pescado Empanadillas de carne mechada Yogur
<b>SEMANA 5</b>							
COMIDA	Ensalada de rúcola y queso fresco Paella mixta Pera	Humus de berenjena Pastel de lentejas Plátano	Ensalada mixta Caldereta de cordero Mandarina	Ensalada de endibias Lacitos carbonara Manzana	Brócoli al vapor Filete de ternera a la plancha Naranja	Lasaña de berenjena y champis Bonito encabollado Pera	
CENA	Crema de calabacín Huevos a la florentina Yogur	Sopa de letras Salmón en papillote Kiwi	Ensalada alemana de col Hamburguesa de avena Yogur	Crema de espárragos Pastel de verduras Pera	Huevo frito y patas al vapor Salchichas de pollo Yogur	Ensalada crujiente de lombarda con caqui y granada Salmón en hojaldre con crema de espinacas Mousse de turrón	