

MENÚ SEMANAL PARA NOVIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Garbanzos salteados con kale Lirios a la plancha Chirimoya	Ensalada de escarola y granada Pollo con salsa de tomate Uvas	Ensalada de berros Guiso de patata con costilla Pera	Alicachofas a la plancha Quinoa negra con sepia Mandarina	Arroz meloso con calabaza Solomillo de cerdo con puré de castañas Manzana	Pasta de quinoa con mejillones Croquetas de atún Caqui
CENA		Puré de brócoli y puerro Tortilla de patata Yogur	Sopa juiana Crepe de bonito y queso Vaso de leche	Crema de coliflor Empanada de setas y pollo Manzana	Sandwich vegetal Patatas paja Yogur	Crema de calabacín y apio Revuelto de salchicha Pera	Pastel de verduras Rollito de jamón y queso Yogur
SEMANA 2							
COMIDA	Sopa de calabaza y boniato Arroz con pollo Mango	Crema de guisantes con jamón Lomo de merluza al queso Kiwi	Sopa de legumbres Lomo de cerdo asado con piña Plátano	Espárragos en vinagreta Canelones de espinacas Manzana	Huevos rellenos Ragú de ternera Zumo de naranja y zanahoria	Calabacines rellenos de verduras Lenguado a la plancha Leche frita	Añado de verduras Frijoles con arroz Mandarina
CENA	Ensalada templada con tofu Filetes rusos Yogur	Sopa de fideos Quiche de brócoli Pera	Falafel con huevo frito y chips de boniato Yogur	Crema de calabaza con naranja Empanadillas al horno Pera	Coliflor gratinada Huevos revueltos Yogur	Champiñones rellenos de jamón Gallo a a plancha Pera	Sopa de zanahoria Pechuga a la plancha Yogur
SEMANA 3							
COMIDA	Judías verdes con tocineta Palometa en salsa verde Kiwi	Lentejas guisadas Hamburguesa de avena y pasas Uvas	Espirales tres quesos Sardinas a la plancha Naranja	Ensalada de tomate Patatas asadas con conejo Caqui	Crema de Champiñones Arroz caldoso con bacalao Pera	Calabaza asada provenzal Lomo de cerdo asado Espuma de mango	Humus de berenjena Melva on tomate Piña
CENA	Berenjena rellena Lirios fritos Yogur	Crema de boniato y pera Tortilla de bonito Manzana	Sopa de maíz Crepe de Champiñones y gambas Yogur	Judías verdes salteadas Merluza al horno Naranja	Ensalada de canónigos Quiche de puerro y queso Yogur	Sopa de tomate Tosta de queso de cabra y cecina Manzana	Ensalada de aguacate Tortilla de patata Yogur
SEMANA 4							
COMIDA	Pastel de lentejas Merluza al horno Plátano	Cintas con espinacas cremosas Alitas de pollo crujientes Chirimoya	Ensalada de cítricos Risotto de calabaza Manzana	Trigueros con setas Redondo de ternera en salsa Naranja	Lombarda con almendras Hamburguesa de quinoa Pera	Ensalada de brotes Maragota al horno con Naranja Yogur con nueces	Cocido de garbanzos completo Uvas
CENA	Crema de kale y boniato Croquetas de de arroz con conejo yogur	Sopa de tapioca Palometa a la plancha Pera	Ensalada Cesar Hamburguesas de lentejas Yogur	Mazorca de maíz asada Alitas al horno Caqui	Sopa de verduras Calamares a la romana Plátano	Ensalada de lechuga Calzone de berengena y pollo Yogur	Crema de Champiñones Bacalao al horno Pera
SEMANA 5							
COMIDA	Pasta con brócoli Huevos al plato Chirimoya	Dhal de lentejas Filete de ternera Piña	Sopa de tomate con albahaca Chicharro al horno con boniato Manzana				
CENA	Puré de patata y Zanahoria Salchicha a la plancha Yogur	Sopa de fideos Sepia a la plancha Vaso de leche	Ensalada de tomate y mozzarella Tortilla de berenjena Pera				