

# MENÚ SEMANAL PARA ENERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							Crema de puerro con ibérico Pollo a la naranja Sorbete de mandarina Chips de boniato Hamburguesa de avena en pan de nueces Yogur
CENA							
<b>SEMANA 2</b>							
COMIDA	Repollo a la riojana Lirios a la plancha Manzana	Crema de espárragos Canelones de espinacas y requesón Caqui	Guisantes con gambas Pollo al horno Naranja	Sopa de lentejas Seitán en salsa Pera	Crema de marisco Merluza rellena Roscón de Reyes	Risotto de setas Pluma de cerdo a la plancha Mandarina	Berenjenas al parmesano Lubina al horno Piña
CENA	Ensalada de canónigos Patatas rellenas de pavo y queso Yogur	Crema de calabaza Croquetas de bacalao Pera	Ensalada de kiwi Hamburguesa de tofu Vaso de leche	Humus de remolacha Salmón al vapor con eneldo Yogur	Ensalada de escarola Tacos de pollo con aguacate Yogur	Coliflor gratinada Tortilla francesa Chirimoya	Crema de nabo y zanahoria Pollo a la cerveza Yogur
<b>SEMANA 3</b>							
COMIDA	Ensalada de repollo y zanahoria Verdinas con pescado Pera	Lombarda con reineta Conejo a la mostaza Yogur	Sopa Castellana Garbanzos con repollo Caqui	Ensalada de espinacas con piñones Lomo asado con piña Manzana	Espárragos con mahonesa Cintas con verduras al horno Plátano	Acelgas con parmesano Merluza a la plancha Pera	Sopa de pescado Albóndigas a la jardinera Natillas
CENA	Caldo de pollo Tomates rellenos de quinoa Yogur	Ensalada de lechuga y atún Quiche de pollo Chirimoya	Crema de verduras Revuelto de ajetes y gambas Yogur	Ensalada de tofu y brotes Croquetas de txipirones Pera	Alicachofas guisadas Empanadillas de pollo y manzana Yogur	Crema de berenjena Rabas Yogur	Sopa de tomate Pizza de tomate y mozzarella Manzana
<b>SEMANA 4</b>							
COMIDA	Humus de berenjena Cuscús de pollo Pera	Ensalada de pimiento y atún Arroz meloso con costilla Manzana	Champiñones a la plancha Frijoles con arroz Mandarina	Judías verdes con chorizo Sardinas a la plancha Pera	Cardo con tomate Bacalao con tomate Kiwi	Sopa de cebolla LaCón con grelos Arroz con leche	Migas con uvas Pollo en pepitoria Mandarina
CENA	Ensalada de canónigos Espaguetis de calabacín con gambas Yogur	Crema de zanahoria y mandarina Crepe de jamón y rúcula Plátano	Sopa de verduras Calamares en su tinta Yogur	Ensalada de quinoa Tortilla de espinacas Manzana	Ensalada de patata Pechuga a la plancha Mandarina	Crema de espárragos Sepia a la plancha Yogur	Sopa de calabaza Calabacín rellenos Yogur
<b>SEMANA 5</b>							
COMIDA	Sopa de guisantes Palometa en salsa verde Manzana	Pisto Filetes rusos Naranja	Habitas con jamón Macarrones con queso Pera	Endivias con anchoas Garbanzos con espinacas Mandarina	Brócoli a la plancha Dorada a la plancha Caqui	Caldereta de verduras Entrecot de ternera Cuajada	Crema de remolacha Carrilleras al jerez Mousse de queso
CENA	Ensalada de espinacas y piñones Pollo teriyaki Pera	Sopa juliana Pastel de merluza Yogur	Crema de acelgas Quiche de bacalao Manzana	Sopa de estrellitas Burritos de pollo y aguacate Yogur	Ensalada griega de patata Tortilla de berenjena Mandarina	Crema de champiñones y brie Pizza de pollo y piña Yogur	Brócoli salteada Gallo a la plancha Chirimoya
<b>SEMANA 6</b>							
COMIDA	Sopa minestrone Melenzane Mandarina	Ensalada de aguacate Pasta con sardinas Manzana					
CENA	Crema de champiñones Empanada de bonito Yogur	Sopa de tapioca Tortilla de patata Vaso de leche					