

MENÚ SEMANAL FEBRERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Ensalada de frijoles Milanesas de ternera Naranja	Menestra de verduras Sardinas al horno con tomate Caqui	Repollo a la riojana Calamares en su tinta Pera	Kale rehogado con jamón Pasta al horno Flan de huevo	Sopa Juliana Caldereta de cordero Naranja
CENA			Sopa de verduras Hamburguesa de pescado Yogur	Crema de Zanahorias Falafel vaso de leche	Ensalada de tomate y queso Quiche de puerro Manzana	Ensalada mixta Tosta de revuelto de champis Yogur	Sopa de pollo Tortilla de berenjena Yogur
SEMANA 2							
COMIDA	Huevos rellenos Arroz con conejo Mandarina	Espárragos a la plancha Albóndigas con tomate Chirimola	Ensalada de canónigos Garbanzos con calabacín Plátano	Espaguetis con espinacas y ricotta Pescadilla a la plancha Pera	Sopa de apio y remolacha Alitas al horno con boniato Mandarina	Lombarda con pasas y poñones Palometa en salsa verde Cuajada	Puré de patata y zanahoria Lomo a la naranja Pera
CENA	Cogollos con vinagreta Huevos rotos con lacón Yogur	Crema de calabaza y naranja Empanadillas de carne Pera	Coliflor con bechamel Huevo revuelto Yogur	Crema de hongos Crepe de berenjena y queso Manzana	Sopa de letras Fajita de aguacate y pavo Yogur	Ensalada de tomate Sanwich mixto con huevo Yogur	Sopa de tomate Croquetas de piquillo Vaso de leche
SEMANA 3							
COMIDA	Coles de bruselas en salsa de vino Raya rebozada Manzana	Txipirones en su tinta Arroz blanco con pasas Naranja	Champignons gratinados Judías pintas con costilla Pera	Brócoli salteado con tallarines de arroz Lomo braseado Mandarina	Humus de garbanzos y piquillo Lirios fritos Caqui	Coliflor rebozada Patatas con gambas Manzana	Puré de patata con tomillo Carrillera en salsa Crema de chocolate y naranja
CENA	Crema de berenjena y parmesano Filete de pollo empanado Yogur	Ensalada de escarola y manzana Quiche de bacalao vaso de leche	Sopa de verduras Tortilla de patata Yogur	Ensalada de algas Arroz integral con guisantes Manzana	Ensalada de zanahoria con aguacate y lima Flamenquín de pollo Yogur	Sopa de maíz Pizza de atún Mandarina	Crema de calabacín Empanada de pera y pollo Yogur
SEMANA 4							
COMIDA	Lentejas jardinera Fanecas fritas Pera	Ensalada de pollo Lasaña de verduras Naranja	Salteado de setas Arroz negro Manzana	Ensalada de cítricos Redondo en salsa de zanahoria Caqui	Pate de puerro y tomate Albóndigas de pavo Mandarina	Boniato y plátano asado Judías negras con arroz Cuajada	Guisantes al ajillo Chuletas del pavo con puré de manzana Pudin de chia y chocolate
CENA	Calabacines rellenos Hamburguesa de avena Yogur	Borraja con patata Tortilla de jamón cocido Mandarina	Ensalada mixta Sardinas al horno Yogur	Pisto Sepia a la plancha Pera	Guisantes con gambas Pimientos rellenos de mentuza Yogur	Crema de espárragos Filetes rusos Manzana	Sopa de pasta Croquetas de brócoli Yogur
SEMANA 5							
COMIDA	Arroz salteado con tofu Tallín de pollo al limón Mandarina	Verduras al horno gratinadas Pimientos rellenos de quinoa y espinacas Plátano					
CENA	Ensalada de Tomate y remolacha Pastel de patata y calabaza Pera	Puré de verdura Crepe de pavo y puerro Yogur					