

MENÚ SEMANAL PARA MARZO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Judías con gambas Merluza a la romana Nísperos	Ensaladilla Filetes rusos con tomate Pera	Buñuelos de Bacalao Lentejas con chorizo Naranja	Mejillones en salsa Fideuá de pescado Torrijas	Ensalada de patata Lomo de cerdo al horno Plátano
CENA			Sopa de tapioca Huevos al nido Yogur	Coliflor con bechamel Tosta de salmón Piña	Ensalada mixta Pastel de boniato y carne Yogur	Escalibada Crepes de jamón Cuajada	Espinacas con piñones Huevo frito con tomate Yogur
SEMANA 2							
COMIDA	Coles con jamón Ternera en salsa Pera	Ensalada de cogollos Lentejas con costilla Naranja	Macarrones tres quesos Jurel al horno Manzana	Menestra de verduras Arroz negro Mandarina	Ensalada campera Conejo al ajillo Plátano	Pastel de verduras Merluza rellena Cuajada	Ensalada de lechuga Fabada Piña
CENA	Brotos de soja con atún Tortilla de berenjena Yogur	Judías verdes con tomate arroz basmati Yogur	Crema de puerro Sepia a la plancha Vaso de leche	Guisantes con patata Albóndigas de tofu Yogur	Crema de espinacas Croquetas de queso Manzana	Sopa de pollo Minipizza de atún y maíz Yogur	Ensalada de cherries Huevos rotos con jamón Vaso de leche
SEMANA 3							
COMIDA	Menestra Cordero estofado Naranja	Ensalada de manzana Macarrones gratinados Ciruelas	Pisto manchego Bacalao en salsa Manzana	Patatas a la importancia Pollo al curry Plátano	Guisantes con jamón Chicharro al horno Mandarina	Fabada Asturiana Piña	Ensalada mixta Arroz caldoso de verduras Crema catalana
CENA	Ensalada de zanahoria Huevos al plato Yogur	Ensalada de Tomate San Jacobos Vaso de leche	Espinacas con bechamel Empanadillas al horno Manzana	Crema de calabacín Tomates al horno rellenos Yogur	Sopa de calabaza y jengibre Revuelto de champiñones Cuajada	Ensalada de brotes Hamburguesitas vegetales Naranja	Ensalada de quinoa Huevos con jamón Pera
SEMANA 4							
COMIDA	Endibia con queso fresco Albóndigas con tomate Cuajada	Tallarines con berenjena y nueces Bacalao al horno Naranja	Huevos rellenos Purrusalda Plátano	Calabacines rellenos Pollo al limón Pera	Repollo a la riojana Salmón al horno Mandarina	Ensalada de canónigos Patatas con costilla Natillas	Consomé Arroz caldoso de pescado Cuajada
CENA	Crema de champiñones Chicharro al horno Yogur	Coliflor gratinada Flamenquín Vaso de leche	Sopa de tapioca Hamburguesa de avena Yogur	Tomate con mozzarella Tortilla de patata Manzana	Sopa de pollo Quiche de brócoli Yogur	Guacamole Fajitas de pollo Pera	Cogollos con pimiento Huevos a la florentina Yogur
SEMANA 5							
COMIDA	Ensalada de patata Pimiento rellenos de merluza Piña	Ensalada de lechugas Albóndigas con tomate Naranja	Ensalada de pasta Calamares a la romana Fresas	Ensalada de lechugas Bonito con tomate Nísperos	Ensalada mixta Cazuela de patatas con conejo Pera		
CENA	Tomate y queso fresco Quiche de espinacas Yogur	Sopa juliana Salmón en papillote Pera	Verduras asadas Huevos con bechamel y tomate Yogur	Sopa de estrellitas Puding de calabacín con salsa de piquillo Manzana	Buñuelos de patata con verduras Bacalao a la plancha Vaso de leche		