

MENU SEMANAL PARA OCTUBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							Espárragos con vinagreta Arroz caldoso
CENA							Mouse de higos Sopa de pollo Crepe de setas Yogur
SEMANA 2							
COMIDA	Curry de lentejas con arroz Saichichas a la plancha Chirimoya	Coliflor rebozada Sardinas con tomate Uvas	Tallarines con verduras Seitán en salsa Manzana	Patatas a la importancia Gallo a la plancha Pera	Pisto Pollo a la cerveza Plátano	Ensalada de canónigos Alubias con lechazo Piña	Humus Merluza rellena Arroz con leche
CENA	Sopa de apio y zanahoria Huevos al plato Yogur	Yuca salteada con jamón Empanadillas de atún Naranja	Ensalada de lechuga Brocheta de sepia Yogur	Ensalada de patata Pavo al horno Gelatina	Crema de champiñones Tofu en tomate Yogur	Sopa de letras Crepe de verduras Pera	Ensalada de aguacate Hamburguesita Yogur
SEMANA 3							
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 y 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 4							
COMIDA	Guisantes con jamón Sardinas a la plancha Castañas	Ensalada de huevo y atún Patatas a la importancia Manzana	Ensalada de espinacas Alubias blancas con verduras Mandarina	Lombarda con pasas Pollo asado Naranja	Arroz a la cubana con plátano macho y huevo frito Batido de mandarina y plátano	Brocheta de sepia con alioli Tallarines con mejillones en salsa verde Tarta de manzana	Ensalada de lechuga Marmitako de salmón Crema catalana
CENA	Crema de calabacín Pantumaca con jamón Yogur	Ensalada baby Huevos a la florentina Pera	Ensalada de zanahoria y tomate Sandwich mixto Manzana	Tortilla de berenjena Espárragos a la plancha Yogur	Brócoli gratinado Anchoas fritas Vaso de leche	Sopa de pollo Revuelto de acelgas Mandarina	Endibias con remolacha y queso fresco Finguers de pollo caseros Yogur
SEMANA 5							
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 relleno Yogur
SEMANA 6							
COMIDA	Brócoli salteado Fideos de arroz con tofu Manzana	Sopa castellana Salmón en papillote Chirimoya					
CENA	Ensalada de quinoa Revuelto de ajetes y gambas Naranja	Berengena a la plancha Alitas de pollo Yogur					