

MENU SEMANAL PARA NOVIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA			Crema de calabaza y naranja Roti de cerdo asado Fantasmitas de merengue	Ensalada de endivias Garbanzos con tocineta Mandarina	Verduras asadas Bacalao a la vizcaína Pera	Pulpo con cachelos Arroz a banda Sorbete de naranja	Coles de bruselas asadas con granada Carrillera de cerdo en salsa Manzana asada
CENA			Rollito de jamón cocido y requesón Tortilla de champiñones Caqui	Sopa de verduras Lenguado a la plancha Yogur	Grelos con jamón Pollo a la plancha Vaso de leche	Crema de chirivía Quiche de espinacas Yogur	Ensalada de rúcula y atún Sandwinch de siciliana y mozzarella Caqui
SEMANA 2							
COMIDA	Ensalada mixta Lentejas con alitas Plátano	Macarrones gratinados Pescadilla a la plancha Naranja	Salteado de verduras Calamares en su tinta Pera	Lombarda con manzana y pasas Pavo a la miel Mandarina	Guisantes con jamón Emperador en salsa verde Manzana	Crema de marisco Arroz a la cubana Crema de castañas	Calabaza y boniato asados al romero Pollo al azafrán
CENA	Tomates con mozzarella Tortilla de patata Yogur	Sopa de pollo Empanada de carne Vaso de leche	Judías con jamón Huevos con tomate Manzana	Crema de calabaza y zanahoria Seitán en salsa de piquillo Yogur	Ensalada de atún Crepes de champiñones y pimiento Yogur	Sopa de fideos Lirios fritos Mandarina	Pastel de verduras Lomo de cerdo con piña Yogur
SEMANA 3							
COMIDA	Garbanzos con espinacas Bacalao al pil pil Naranja	Repollo a la riojana Palometa en salsa ver Pera	Lasaña verde Pechuga de pavo al limón Caqui	Frijoles guisados Pollo asado con boniato Mandarina	Patatas revolconas Croquetas de atún Manzana	Crema de verdinas Paella de quinoa con conejo Cuajada	Brocheta de verduras Caldereta de langostinos Chirimoya
CENA	Crema de guisantes Rollitos de pavo Mango	Ensalada verde Huevos revueltos con champiñones Yogur	Curry de verduras Hamburguesa casera Manzana	Sopa de pescado Quiche de espinacas y queso Yogur	Nachos con guacamole Tacos de cochinita Kiwi	Sopa de patata y pollo Tostadas de cherrie y champi gratinado con parmesano Yogur	Brochetas de verduras y salsa de yogur Pastel de jamón y queso Pera
SEMANA 4							
COMIDA	Ensalada de espinacas y pollo crujiente Merluza con zanahoria Pera	Faves con chorizo Naranja	Fideos orientales con soja Conejo a la mostaza Caqui	Brócoli salteada con salsa de yogur Chicharro al horno Manzana	Ensalada de canónigos y nueces Lentejas con arroz y bacalao Plátano	Berenjena asada con salsa de pimiento y almendras Fideguá de cordero Pera	Alcachofas en salsa verde Codillo asado Naranja
CENA	Crema de patata y puerro Hamburguesa de atún Vaso de leche	Coliflor con bechamel Filete ruso con tomate Yogur	Sopa de tomate Rape con salsa de queso Pera	Revuelto de setas y ajetes Salchicha blanca a la plancha Yogur	Ensalada de zanahoria y apio Wok de tallarines de arroz con gambas Caqui	Chips de boniato Hamburguesa de avena y cherrie Yogur	Patata rellena al horno Pechuga asada con tomate y queso Mandarina
SEMANA 5							
COMIDA	Acelgas con piñones y pasas Risotto de setas Chirimoya	Tomates rellenos de quinoa Gallo a la plancha Plátano	Coliflor en vinagreta Noodles con verduras Pera	Lentejas rojas al curry Conejo estofado Manzana			
CENA	Crema de trigueros Salmón a la plancha Vaso de leche	Espinacas con bechamel Tortilla de berengena Yogur	Níscalos con jamón Albóndigas de garbanzo y espinacas Mandarina	Ensalada de trigo sarraceno Sepia a la plancha Piña			