

MENU SEMANAL PARA DICIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA					Ensalada de espinacas Curry de lentejas con arroz Caqui	Parrillada de verduras Rissotto de chapis Pera	Espárragos con salmón Fabes con almejas Mandarina
CENA					Ensalada de tomate y zanahoria Pizza de vegetales Yogur	Sopa de cebolla Revuelto de calabacín Cuajada	Ensalada de cogollos Tosta de jamón Leche
SEMANA 2							
COMIDA	Puchero de garbanzos Trigueros con pimienta Naranja	Purrusalda Pavo a la plancha Manzana	Ensalada de endibia Lasaña de espinacas Plátano	Patatas con pota Croquetitas de queso Mandarina	Guisantes con jamón Pavo al limón Caqui	Espárragos trigueros a la plancha con crema de yogur Arroz negro Pera	Pastel de merluza Garbanzos guisados Mandarina
CENA	Sopa de pollo Tortilla de berenjena Yogur	Crema de calabaza Empanadillas de atún Cuajada	Crema de brócoli Pescadilla a la plancha Pera	Puré zanahoria Tomate relleno de carne Yogur	Ensalada de tomate Salmón al horno Manzana	Crema de zanahoria y gengibre Revuelto de ajets y gambas Yogur	Ensalada de canónigos Sandwich de pollo Leche
SEMANA 3							
COMIDA	Espárragos con vinagreta Lentejas con verduritas Uvas	Lombarda con manzana y pasas Cinta de cerdo la plancha Cuajada con miel	Sopa de tomate Quiche de brocoli Mandarina	Croquetas de zanahoria y jamón Lirios a la plancha Manzana	Porrusalda Salmón a la plancha Mandarina	Espaguetis con zanahoria y calabacín salteados Compota de pera y castañas	Ensalada de cogollos con frutos secos Txipirones encebollados Naranja
CENA	Guisantes salteados Palitos de merluza con limón Manzana	Coliflor gratinadas Empanadillas de atún Naranja	Volovanes de gambas Lenguado a la naranja Piña natural y dulces navideños	Crema de calabacín Calamares a la plancha Piña	Ensalada mixta Crepe de jamón y queso Yogurt	Ensalada de canonigos Huevos a la florentina Manzana	Sopa de tapioca Revuelto de champiñones Yogurt
SEMANA 4							
COMIDA	Coles de bruselas asadas con granada Perdices escabechadas con puré de castañas Tronco de navidad	Ensalada de canónigos Macarrones gratinados Naranja	Lentejas guisadas Pescadilla rebozada Manzana	Ensalada de cítricos Lomo con piña Yogur	Arroz con calamares Tortilla de espinacas Pera	Sopa de tomate Dorada a la plancha Queso fresco con membrillo	Puré de patata y zanahoria Brocheta de cerdo Pera
CENA	Crema de coliflor Huevo frito con patatas paja Piña	Sopa de fideos Berenjena rellena de seitán Yogur	Setas a la plancha con pimiento Tortilla de patata Caqui	Queso fresco con cherris Gallo a la plancha Leche	Crema de calabacín Patata rellena al horno Yogur	Bastoncitos de zanahoria con queso Sandwich vegetal Pera	Hojaldre de puerros Calamares a la romana Manzana
SEMANA 5							
COMIDA	Ensalada de mango Macarrones a la boloñesa Yogur	Judías a la riojana Lomo de cerdo a la plancha Piña	Coliflor con bechamel Txipirones en su tinta Mandarina	Arroz con frijoles y boniato asado Sardinas a la plancha Manzana	Ensalada mixta Ragut de ternera Pera	Cogollos con anchoas Berenjenas rellenas de tofu y verduras Naranja	Lasaña de berenjena y champis Bonito encebollado Pera
CENA	Sopa de tapioca Croquetas de pollo Caqui	Chips de boniato Hamburguesa de lentejas Vaso de leche	Mozzarella con cherries Huevos al plato Yogur	Espinacas con crema de queso Pollo a la plancha Piña	Puré de brócoli y puerro Tortilla de patata Mandarina	Crema de chirivía con jengibre y aroma de naranja Merluza rellena de marisco Sorbete de mango	Crema de chirivía y jengibre Pato al ron con naranja Sorbete de cava y lima