

MENU SEMANAL PARA FEBRERO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Kale al ajillo con boniato asado	Ensalada de escarola con granada y nueces	Ensalada de cítricos	Espárragos con salsa de yogur
				Bacalao la plancha	Tofu con tomate y quinoa	Lentejas con verduras	Espirales con mejillones
				Pera	Manzana	Plátano	Manzana asada
CENA				Sopa juliana	Crema de patata y zanahoria	Verduras asadas	Sopa de tomate
				Tortilla de queso	Hamburguesa de lentejas	Lomos de bonito con tomate	Pastel de verduras
				Yogur	Pera	Manzana	Yogur
SEMANA 2							
COMIDA	Alcachofas con jamón	Ensalada de canónigos	Sopa de verduras	Garbanzos con tomate seco	Fideguá con verduras	Judías con granada	Romanescu al horno
	Lirios a la plancha	Arroz con calamares	Tomates rellenos al horno	Conejo al horno	Pescadilla a la plancha	Lomo al horno	Sepia a la plancha
	Kaki	Pera	Naranja	Mandarina	Plátano	Piña	Pera
CENA	Crema de guisantes	Sopa de pollo	Crema de espinacas	Arroz con zanahoria	Ensalada variada	Puré de calabaza	Coliflor con bechamel
	Huevos al plato	Calamares a la plancha	Pavo al limón	Tortilla de berenjena	Crepe de jamón y queso	Merluza al horno	Muslito al horno
	Yogur	Manzana	Yogur	Yogur	Pera	Yogur	Manzana
SEMANA 3							
COMIDA	Lombarda con manzana	Crema de calabacín	Frijoles con puerro	Ensalada templada de pollo	Coliflor en salsa verde	Trigo sarraceno con piña y pasas	Repollo a la riojana
	Pavo a la mostaza	Seitán con champiñones	Arroz con plátano macho	Berenjena rellenas	Lenguadina a la plancha	Hamburguesa de avena	Pollo al horno
	Uvas	Pera	Kaki	Mandarina	Piña	Cuajada	Manzana
CENA	Espinacas con nueces y queso fresco	Sopa de calabaza y jengibre	Brócoli al horno con zanahoria	Sopa de tomate	Champiñones con jamón	Crema de nabo y zanahoria	Ensalada mixta
	Albóndigas de garbanzo	Bacalao a la plancha	Sepia a la plancha	Pimiento relleno al horno	Tortilla de espárragos	Sardinas a la plancha	Crepe de jamón y queso
	Yogur	Manzana	Yogur	Plátano	Yogur	Pera	Yogur
SEMANA 4							
COMIDA	Guisantes con nueces y orejones	Ensalada de tomate y queso fresco	Ensalada de espárragos	Verduras asadas	Crema de calaba y naranja	Sopa de cebolla	Melón con jamón
	Bacalao al horno	Espaguetis con verduras	Lentejas con alitas	Arroz negro	Filete de seitán con tomate	Canelones de espinacas	Pollo al ajillo
	Pera	Naranja	Kaki	Plátano	Manzana	Melón	Pera
CENA	Romanescu al vapor con granada	Sopa de pollo	Espinacas con pasas	Puré de brócoli y puerro	Guisantes salteado	Ensalada de canónigos	Crema de calabacín
	Lomo a la plancha	Lirios a la plancha	Tofu en salsa verde	Calamar a la plancha	Huevos escalfados en tomate	Quiche de bacalao	Tortilla francesa
	Yogur	Manzana	Pera	Yogur	Mandarina	Yogur	Manzana
SEMANA 5							
COMIDA	Alubias blancas con zanahoria	Ensalada mixta	Ensalada de canónigos				
	Palometa a la plancha	Lacitos con calabacín	Pollo a la cerveza				
	Manzana	Mandarina	Plátano				
CENA	Aguacate con tomate y queso fresco	Sopa de verduras	Crema de calabaza				
	Pechuga a la plancha	Bonito encebollado	Roti de pavo con pasas				
	Pera	Yogur	Pera				