Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Menú de temporada: Otoño 1



MENÚ DE OTOÑO

Semana 1

Día de la semana	COMIDA	CENA
LUNES	Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, calabacín) y arroz Ensalada verde Postre: Naranja	Pollo al horno con patatas. Aguacate Postre: Yogur natural con canela
MARTES	Pisto manchego con huevo frito o a la plancha Ensalada de escarola y granada Postre: Mandarina	Pescaditos fritos Guisantes rehogados con cebolla y jamón Postre: Pera
MIÉRCOLES	Cocido madrileño sin grasa Ensalada de brotes verdes Postre: Uvas	Verduras a la plancha (berenjena, calabacín, champiñón) Filete de lomo de cerdo a la plancha Postre: Yogur natural con canela
JUEVES	Cuscús con pollo y verduras estilo árabe Dips: tiras de zanahoria, apio, pepino con salsa de yogur (yogur, hierbabuena, limón) Postre: Boniato asado con canela	Sopa de cocido con fideos y huevo escalfado Tomate troceado Postre: Kiwi
VIERNES	Judias blancas con setas Ensalada de rúcula y canónigos con nueces Postre: Naranja	Filete de ternera Falso cuscús de brócoli con piñones Postre: Yogur natural con canela
SÁBADO	Marmitako: Guiso de patatas con pescado (bonito, bacalao, sepia,...) Tomate con queso fresco, orégano y aceite de oliva Postre: Manzana	Tortilla de acelgas o espinacas Queso Postre: Melocotón, persimón o caqui
DOMINGO	Pasta con berenjenas y tomate Ensalada con queso y nueces Postre: Plátano	Crema de calabaza aromatizada con ralladura de naranja Filete de lubina de ración a la plancha Postre: Arroz con leche

Descarga infografía del menú en pdf

El frito de la semana: Pescaditos fritos.

El dulce de la semana: Arroz con leche.

El dulce sano de la semana: Galletas de boniato, coco y nueces.

PRODUCTOS DE TEMPORADA EN OTOÑO. Consúmelos.

Frutas: mandarina, naranja, pera, manzana, plátano, uvas, caqui y persimón, granada, kiwi, membrillo, chirimoya, aguacate.

Verduras y hortalizas: calabaza, legumbres, acelgas, alcachofas, berenjenas, brócoli, boniato, puerro, col lombarda, setas.

Pescados: jurel, bonito, atún, lenguado, gallo, bacalao, dorada, lubina.

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

MENÚ DE OTOÑO

Semana 1



LUNES
Comida: Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, calabacín) y arroz. Ensalada verde. Naranja
Cena: Pollo al horno con patatas. Aguacate. Yogur natural con canela

MARTES
Comida: Pisto manchego con huevo frito o a la plancha. Ensalada de escarola y granada. Mandarina
Cena: Pescaditos fritos. Guisantes rehogados con cebolla y jamón. Pera

MIÉRCOLES
Comida: Cocido madrileño sin grasa Ensalada de brotes verdes. Uvas
Cena: Verduras a la plancha (berenjena, calabacín, champiñón). Filete de lomo de cerdo a la plancha. Yogur natural con canela

JUEVES
Comida: Cuscús con pollo y verduras estilo árabe. Dips: tiras de zanahoria, apio, pepino con Salsa de yogur (yogur, hierbabuena, limón). Boniato asado con canela
Cena: Sopa de cocido con fideos y huevo escalfado. Tomate troceado. Kiwi

VIERNES
Comida: Judías blancas con setas. Ensalada de rúcula y canónigos con nueces. Naranja
Cena: Filete de ternera. Falso cuscús de brócoli con piñones. Yogur natural con canela

SÁBADO
Comida: Marmitako: guiso de patatas con pescado (bonito, bacalao, sepia...).Tomate con queso fresco, orégano y aceite de oliva. Manzana
Cena: Tortilla de acelgas o espinacas. Queso Melocotón, persimón o caqui

DOMINGO
Comida: Pasta con berenjenas y tomate. Ensalada con queso y nueces. Plátano
Cena: Crema de calabaza aromatizada con ralladura de naranja. Filete de lubina de ración a la plancha. Arroz con leche

Familia y Salud

Archivos adjuntos:

menu_otono1_con_links_1.pdf

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación