

Menú de temporada: Primavera 2

 www.familiaysalud.es		MENÚ DE PRIMAVERA Semana 2
Día de la semana	COMIDA	CENA
LUNES	Garbanzos con verduras Tomate troceado con orégano y aceite Albaricoques	Brochetas de pollo aliñado Verduras a la plancha Yogur natural
MARTES	Pasta con pescado y calabacín Ensalada de hojas verdes Fresas	Judías verdes con tomate frito casero. Queso fresco a la plancha Frutos secos
MIÉRCOLES	Salmorejo cordobés Tortilla de patatas Naranja	Salmón al horno con patatas. Yogur
JUEVES	Judías blancas con verduras y arroz Ensalada de lechuga, tomate y maíz Kiwi	Coliflor de colores con salsa de yogurt Jamón/lacón cocido Nísperos
VIERNES	Musaka y tomatitos al horno Ciruelas	Croquetas de salmón (aprovechar restos) Cogollos al ajillo Yogur
SÁBADO	Caldereta de cordero con patatas al microondas Ensalada de hojas verdes Melocotón	Tortilla de espárragos. Pasta ligera con tomate frito casero. Yogur
DOMINGO	Arroz con bacalao coliflor y patata Ensalada de lombarda Cerezas	Filete de lomo de cerdo a la plancha Menestra de verduras Kiwi

Descarga la [infografía del menú en pdf](#)

Dulce de la semana: [Tarta de zanahoria.](#)

El capricho de la semana: [Croquetas de salmón](#)

PRODUCTOS DE TEMPORADA EN PRIMAVERA. Consúmelos.

Frutas: fresas, nectarinas, nísperos, cerezas, arándanos y albaricoques.

Verduras: puerros, habas, espárragos verdes, guisantes, calabaza, rábanos.

Pescados: atún, caballa, sardinas, jureles, bacalao fresco, rape, congrio, merluza, lenguado.

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

MENÚ DE PRIMAVERA Semana 2



LUNES

Comida: Garbanzos con verduras. Tomate troceado con orégano y aceite.

Albaricoques

Cena: Brochetas de pollo aliñado. Verduras a la plancha. Yogur natural



MARTES

Comida: Pasta con pescado y calabacín. Ensalada de hojas verdes. Fresas

Cena: Judías verdes con tomate frito casero. Queso fresco a la plancha. Frutos secos



MIÉRCOLES

Comida: Salmorejo cordobés. Tortilla de patatas. Naranja

Cena: Salmón al horno con patatas. Yogur



JUEVES

Comida: Judías blancas con verduras y arroz. Ensalada de lechuga, tomate y maíz. Kiwi

Cena: Coliflor de colores con salsa de yogurt. Jamón/lacón cocido. Nísperos



VIERNES

Comida: Musaka y tomatitos al horno. Ciruelas

Cena: Croquetas de salmón. Cogollos al ajillo. Yogur



SÁBADO

Comida: Caldereta de cordero con patatas al microondas. Ensalada de hojas verdes. Melocotón

Cena: Tortilla de espárragos. Pasta ligera con tomate frito casero. Yogur



DOMINGO

Comida: Arroz con bacalao, coliflor y patata. Ensalada de lombarda. Cerezas

Cena: Filete de lomo de cerdo a la plancha. Menestra de verduras. Kiwi



Archivos adjuntos:

 [semana_2_primavera_1.pdf](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

