

# MENÚ DE INVIERNO

## Semana 1



www.familiaysalud.es

### LUNES

**Comida:** Lentejas con arroz. Ensalada de espinacas y champiñón laminado.

Piña

**Cena:** Sopa castellana de ajo con pan, jamón y huevo. Yogurt sin azúcar con canela y sésamo

### MARTES

**Comida:** Estofado de patatas con ternera y verduras. Tomate troceado aliñado con orégano y aceite. Mandarina

**Cena:** Verdura con huevo (Revuelto de setas). Queso fresco con nueces. Plátano

### MIÉRCOLES

**Comida:** Pasta con champiñones, guisantes y jamón. Ensalada de hojas verdes con queso de cabra. Yogurt

**Cena:** Merluza a la plancha con brócoli salteado y sésamo. Chirimoya

### JUEVES

**Comida:** Cazuela de habas y alcachofas a la andaluza. Filete de lomo de cerdo con ajo y perejil. Uvas

**Cena:** Quiché de calabacín. Ensalada de hojas verdes. Pera

### VIERNES

**Comida:** Revuelto de bacalao y patatas.

Ensalada de cogollos con tomatitos. Naranja

**Cena:** Crema de guisantes con "crostini" de pan al horno y parmesano. Filete de pollo a la plancha  
Yogurt natural con canela

### SÁBADO

**Comida:** Potaje de garbanzos con pencas de acelga y arroz. Escarola aliñada con ajitos fritos. Mandarina

**Cena:** Crema de calabacín. Aguacate con atún.  
Frutas secas: dátiles, orejones, pasas

### DOMINGO

**Comida:** Cazuela de fideos con pescado.

Ensalada de hojas verdes con nueces. Kiwi

**Cena:** Verdura con huevo (tortilla de hojas de acelgas).

Tostas de pan con paté de berenjena.  
Manzana asada

