

MENÚ DE OTOÑO

Semana 2



www.familiaysalud.es

LUNES

Comida: Arroz salteado con ajitos, tomate frito y huevo frito. Ensalada de hojas verdes con tomate. Naranja

Cena: Filete de pollo a la plancha. Brócoli crudo salteado "al dente" con sésamo. Yogur natural con canela

MARTES

Comida: Guiso de garbanzos con calamares o langostinos. Ensalada de cogollos y maíz. Uvas

Cena: Calabacín gratinado relleno de bacalao. Plátano

MIÉRCOLES

Comida: Albóndigas de carne con caldo de verduras. Picadillo de tomate, cebolla y pepino. Manzana

Cena: Crema de espárragos blancos con piñones tostados. Huevos revueltos. Pera

JUEVES

Comida: Pasta con "pesto" de calabacín y almendras. Ensalada de cogollos y tomatitos con orégano. Mandarina

Cena: Cuadritos de salmón "enharinados" en sésamo y boniato asado. Piña natural

VIERNES

Comida: Judías blancas o verdinas con almejas. Ensalada de aguacate con atún o caballa en lata. Kiwi

Cena: Hamburguesa de ternera con corazón de mozzarella y rodaja de tomate. Yogur natural con sésamo

SÁBADO

Comida: Lasaña de verduras. Ensalada verde con tomatitos y queso. Naranja

Cena: Pescado a la plancha con boniato al horno (chips y tiras). Manzana

DOMINGO

Comida: Arroz meloso con pollo y verduras (champiñón y alcachofas). Ensalada de hojas verdes. Melocotón, persimón o caqui

Cena: Pizza de brócoli con jamón y champiñón. Huevo poché o a la plancha. Yogur natural con canela

