

# MENÚ DE PRIMAVERA

## Semana 1



www.familiaysalud.es



### LUNES

**Comida:** Garbanzos con balacao y acelgas.

Tomate troceado con orégano y aceite.

Naranja

**Cena:** Crema de calabacín. Filete de pollo a la plancha. Yogurt con canela



### MARTES

**Comida:** Arroz salteado con ajitos, tomate frito casero y huevo frito. Cogollos aliñados.

Ciruelas

**Cena:** Boquerones al horno con ensalada.

Fresas

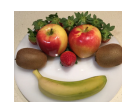


### MIÉRCOLES

**Comida:** Albóndigas en salsa con tallarines al "ajo y olio". Ensalada de brotes verdes con semillas (pipas). Nísperos/nectarinas

**Cena:** Zarangollo (verdura con huevo).

Queso fresco a la plancha. Pera



### JUEVES

**Comida:** Lentejas con quinoa, verdura y huevo. Ensalada de hojas verdes. Yogurt

**Cena:** Rollitos de pollo al horno y espinacas con piñones. Kiwi



### VIERNES

**Comida:** Pasta con pesto de albahaca.

Ensalada de escarola. Piña

**Cena:** Lubina a la plancha con verduras al horno. Albaricoques



### SÁBADO

**Comida:** Verduras a la plancha. Calamar o sepia a la plancha. Fresas con zumo de naranja

**Cena:** Empanadillas de atún con pisto.

Yogurt con canela y frutos secos



### DOMINGO

**Comida:** Ternera estofada con menestra de verduras y arroz. Macedonia de fruta natural

**Cena:** Pan "tumaca" con jamón y aceite de oliva. Guisantes salteados. Gelatina de fresas y yogurt

