

Menú de temporada: Otoño 2

		
MENÚ DE OTOÑO Semana 2		
Día de la semana	COMIDA	CENA
LUNES	Arroz salteado con ajitos, tomate frito casero y huevo frito Ensalada de hojas verdes con tomate <u>Postre</u> : Naranja	Filete de pollo a la plancha Brócoli crudo salteado "al dente" con sésamo <u>Postre</u> : Yogur natural con canela
MARTES	Guiso de garbanzos con calamares o langostinos Ensalada de cogollos y maíz <u>Postre</u> : Uvas	Calabacín gratinado relleno de bacalao <u>Postre</u> : Plátano
MIÉRCOLES	Albóndigas de carne con caldo de verduras Picadillo de tomate, cebolla y pepino <u>Postre</u> : Manzana	Crema de espárragos blancos con piñones tostados Huevos revueltos <u>Postre</u> : Pera
JUEVES	Pasta con "pesto" de calabacín y almendras Ensalada de cogollos y tomatitos con orégano <u>Postre</u> : Mandarina	Cuadraditos de salmón "enharinados" en sésamo y boniato asado <u>Postre</u> : Piña natural
VIERNES	Judías blancas o verdinas con almejas Ensalada de aguacate con atún o caballa en lata <u>Postre</u> : Kiwi	Hamburguesa de ternera con corazón de mozzarella y rodaja de tomate <u>Postre</u> : Yogur natural con sésamo
SÁBADO	Lasaña de verduras Ensalada verde con tomatitos y queso <u>Postre</u> : Naranja	Pescado a la plancha con boniato al horno (chips y tiras) <u>Postre</u> : Manzana
DOMINGO	Arroz meloso con pollo y verduras (champiñón y alcachofas) Ensalada de hojas verdes <u>Postre</u> : Melocotón, persimón o caqui	Pizza de brócoli con jamón y champiñón Huevo poché o a la plancha <u>Postre</u> : Yogur natural con canela

Descarga [infografía del menú en pdf](#)

El frito de la semana: [Albóndigas de carne](#).

El 'capricho' de la semana: [Pizza de brócoli](#).

El dulce de la semana: [Bizcocho de yogur](#).

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 2



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



Archivos adjuntos:

 [menu_otono2_con_links.pdf](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
