

Menú de temporada: Invierno 1

 www.familiaysalud.es		<h1>MENÚ DE INVIERNO</h1> <h2>Semana 1</h2>
Día de la semana	COMIDA	CENA
LUNES	Lentejas con arroz Ensalada de espinacas y champiñón laminado Postre: Piña	Sopa castellana de ajo con pan, jamón y huevo Postre: Yogur natural con canela y sésamo
MARTES	Estofado de patatas con ternera y verduras (judías verdes, alcachofas, zanahoria) Tomate troceado aliñado con orégano y aceite Postre: Mandarina	Verdura con huevo (Revuelto de setas) Queso fresco con nueces Postre: Plátano
MIÉRCOLES	Pasta con champiñones, guisantes y jamón Ensalada de hojas verdes con queso de cabra Postre: Yogur	Merluza a la plancha con brócoli salteado y sésamo Postre: Chirimoya
JUEVES	Cazuela de habas y alcachofas a la andaluza Filete de lomo de cerdo con ajo y perejil Postre: Uvas	Quiché de calabacín Ensalada de hojas verdes Postre: Pera
VIERNES	Revuelto de bacalao y patatas Ensalada de cogollos con tomatitos Postre: Naranja	Crema de guisantes con "crostini" de pan al horno y parmesano Filete de pollo a la plancha Postre: Yogur natural con canela
SÁBADO	Potaje de garbanzos con pencas de acelga y arroz Escarola aliñada con ajitos fritos Postre: Mandarina	Crema de calabacín Aguacate con atún Postre: Frutas secas: dátiles, orejones, pasas
DOMINGO	Cazuela de fideos con pescado Ensalada de hojas verdes con nueces Postre: Kiwi	Verdura con huevo (tortilla de hojas de acelgas) Tostas de pan con paté de berenjena Postre: Manzana asada

Descarga [infografía del menú en pdf](#)

El dulce de la semana: [Magdalenas de nueces y manzana](#).

PRODUCTOS DE TEMPORADA EN INVIERNO. Consúmelos.

Frutas: aguacate, caqui, castaña, chirimoya, granada, kiwi, manzana, mandarina, naranja, plátano, pomelo.

Verduras y hortalizas: alcachofa, haba, acelgas, espinacas, berenjena, cardo, coliflor, endibia, escarola, guisante, lombarda, remolacha.

Pescados: caballa, congrio, dorada, lubina, mero, mejillón, salmón.

Carnes: cerdo, conejo, pollo, perdiz.

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

MENÚ DE INVIERNO

Semana 1



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



Archivos adjuntos:

[menu_1_invierno_con_links.pdf](#)

[menu_1_invierno_con_links_1.pdf](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación