

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

