

MENÚ DE OTOÑO

Semana 1



www.familiaysalud.es

LUNES

Comida: [Lentejas estofadas con verduras](#) (zanahoria, calabacín) y arroz. Ensalada verde. Naranja

Cena: [Pollo al horno con patatas](#). Aguacate. Yogur natural con canela

MARTES

Comida: [Pisto manchego con huevo](#) frito o a la plancha. Ensalada de escarola y granada. Mandarina

Cena: [Pescaditos fritos](#). Guisantes rehogados con cebolla y jamón. Pera

MIÉRCOLES

Comida: [Cocido madrileño](#) sin grasa. Ensalada de brotes verdes. Uvas

Cena: Verduras a la plancha (berenjena, calabacín, champiñón). Filete de lomo de cerdo a la plancha. Yogur natural con canela

JUEVES

Comida: [Cuscús con pollo y verduras](#) estilo árabe. Dips: tiras de zanahoria, apio, pepino con Salsa de yogur (yogur, hierbabuena, limón). Boniato asado con canela

Cena: Sopa de cocido con fideos y huevo escalfado. Tomate troceado. Kiwi

VIERNES

Comida: [Judías blancas con setas](#). Ensalada de rúcula y canónigos con nueces. Naranja

Cena: Filete de ternera. [Falso cuscús de brócoli](#) con piñones. Yogur natural con canela

SÁBADO

Comida: [Marmitako](#): guiso de patatas con pescado (bonito, bacalao, sepia...). Tomate con queso fresco, orégano y aceite de oliva. Manzana

Cena: Tortilla de acelgas o espinacas. Queso Melocotón, persimón o caqui

DOMINGO

Comida: [Pasta con berenjenas y tomate](#). Ensalada con queso y nueces. Plátano

Cena: [Crema de calabaza](#) aromatizada con ralladura de naranja. Filete de lubina de ración a la plancha. Arroz con leche

