

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

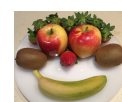


MIÉRCOLES

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

