

MENÚ DE INVIERNO

Semana 2



www.familiaysalud.es



LUNES

Comida: Judías canela con arroz. Ensalada de hojas verdes con maíz.

Mandarina

Cena: Crema de calabaza y patata. Filete de lomo de cerdo a la plancha. Yogurt con canela



MARTES

Comida: Albóndigas de cazón con guisantes.

Rodajas de tomate y pepino. Plátano

Cena: Rollitos de berenjena "a la siciliana".

Huevo revuelto con queso. Kiwi



MIÉRCOLES

Comida: Pollo en salsa con patatas fritas.

Cogollitos con vinagreta. Uvas

Cena: Sopa de verduras deshidratadas con pasta.

Yogurt natural con esencia de vainilla (2-3 gotas)



JUEVES

Comida: Lentejas con berenjena y jamón.

Tomate aliñado con aceite y orégano. Fresas con zumo de naranja y canela

Cena: Sopa de pescado "en blanco con arroz".

Manzana



VIERNES

Comida: Pasta con romanescu y piñones.

Lechuga con hierbabuena y cebolleta fresca.

Mandarina

Cena: Alcachofas rehogadas con lenguado a la plancha. Yogurt con canela y sésamo



SÁBADO

Comida: Guiso de patatas con choco y guisantes.

Ensalada de canónigos y rúcula. Yogurt

Cena: Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera. Queso fresco y nueces. Fresas



DOMINGO

Comida: Arroz con verduras (brócoli, espárragos y calabaza). Aguacate con sésamo. Rodajas de piña a la plancha con canela

Cena: Crema de champiñón con crujiente de jamón. Filetito de ternera con ajito y perejil. Pera.