

MENÚ DE PRIMAVERA

Semana 2



www.familiaysalud.es



LUNES

Comida: Garbanzos con verduras. Tomate troceado con orégano y aceite.

Albaricoques

Cena: Brochetas de pollo aliñado. Verduras a la plancha. Yogur natural



MARTES

Comida: Pasta con pescado y calabacín.

Ensalada de hojas verdes. Fresas

Cena: Judías verdes con tomate frito casero. Queso fresco a la plancha. Frutos secos



MIÉRCOLES

Comida: Salmorejo cordobés. Tortilla de patatas. Naranja

Cena: Salmón al horno con patatas. Yogur



JUEVES

Comida: Judías blancas con verduras y arroz. Ensalada de lechuga, tomate y maíz. Kiwi

Cena: Coliflor de colores con salsa de yogurt. Jamón/lacón cocido. Nísperos



VIERNES

Comida: Musaka y tomatitos al horno. Ciruelas

Cena: Croquetas de salmón. Cogollos al ajillo. Yogur



SÁBADO

Comida: Caldereta de cordero con patatas al microondas. Ensalada de hojas verdes. Melocotón

Cena: Tortilla de espárragos. Pasta ligera con tomate frito casero. Yogur



DOMINGO

Comida: Arroz con bacalao, coliflor y patata. Ensalada de lombarda. Cerezas

Cena: Filete de lomo de cerdo a la plancha. Menestra de verduras. Kiwi