

MENÚ SEMANAL PARA DICIEMBRE

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA		Puré de verduras Albóndigas de pollo Naranja	Coles con jamón Trucha a la plancha Mandarina	Ensalada de col Espaguetis con tomate Pera	Lentejas con chorizo Aletas de pollo Naranja	Lombarda con manzana Merluza al horno Cuajada	Pimiento asado con cogollos Paella mixta Caqui
CENA		Sopa de tapioca Huevos al plato yogur	Ensalada tibia Pastel de coliflor Leche	Crema de espárragos Quiche de bacalao Yogur	Croquetas de pimiento Huevos con hamburguesita Manzana	Sopa de verduras Crepe cuatro quesos Yogur	Crema de champis Filete de lenguado Pera
SEMANA 2							
COMIDA	Puchero de garbanzos Trigueros con pimiento Naranja	Purrusalda Pollo a la plancha Manzana	Ensalada de endibia Lasaña de espinacas Plátano	Patatas con pota Croquetitas de queso Mandarina	Guisantes con jamón Pavo al limón Caqui	Parrillada de verduras Risotto de chapis Pera	Espárragos con salmón Fabes con almejas Mandarina
CENA	Sopa de pollo Tortilla de berenjena Yogur	Crema de calabaza Empanadillas de atún Cuajada	Crema de brócoli Pescadilla a la plancha Pera	Puré zanahoria Tomate relleno de carne Yogur	Ensalada de tomate Salmón al horno Manzana	Sopa de cebolla Revuelto de calabacín Yogur	Ensalada de cogollos Tosta de jamón Leche
SEMANA 3							
COMIDA	Ensalada de canónigos Macarrones gratinados Naranja	Lentejas guisadas Lirios fritos Manzana	Ensalada de cítricos Lomo con piña Yogur	Arroz con calamares Tortilla de espinacas Pera	Ensalada con granada Patatas a la riojana Mandarina	Sopa de tomate Dorada a la plancha Queso fresco con membrillo	Puré de patata y zanahoria Brocheta de cerdo Pera
CENA	Sopa de fideos Berenjena rellena de seitán Yogur	Setas a la plancha con pimiento Tortilla de patata Caqui	Queso fresco con cherris Gallo a la plancha Leche	Crema de calabacín Patata rellena al horno Yogur	Batata al horno Hamburguesas de espinacas Plátano	Bastoncitos de zanahoria con queso Sandwich vegetal Pera	Hojaldre de puerros Calamares a la romana Manzana
SEMANA 4							
COMIDA	Lacitos con tofu Carrillera guisada Naranja	Espárragos con tomate Guiso de alubias blancas Pera	Brócoli al ajillo Palometa a la plancha Manzana	Sopa de verduras Hígado encebollado Naranja	Volovanes rellenos marisco Asado de cerdo con manzana y castañas Galletas navideñas	Curry de lentejas Pollo asado Piña	Arroz caldoso de verduras Brochetas de pescados Natillas
CENA	Crema de coliflor Revuelto de gulas Yogur	Sopa de pescado Rollitos de jamón y queso Vaso de leche con miel	Ensalada de queso fresco Crepe de espinacas con pasas Yogur	Aguacate relleno Lenguado a la naranja Piña	Borrajá con patata Croquetas de queso Pera	Sopa de tomate Tosta de queso de cabra y berenjena Manzana	Alcachofas gratinadas Empanadillas de bacalao Yogur
SEMANA 5							
COMIDA	Ensalada de tomate Frijoles con cordero Naranja	Judías verdes con patata Jurel en salsa Pera	Crema de calabaza Espaguetis marineros Mandarina	Espárragos aliñados Pollo al limón Naranja			
CENA	Ensalada de rúcola Quiche de puerro y queso Manzana	Ensalada de pepino Saichichas al vino Yogur	Sopa de Zanahoria y naranja Tortilla de champiñones Yogur	Crema de puerros Salmón con salsa de cava Tronco de navidad			