

MENÚ SEMANAL

SALUDABLE Y SOSTENIBLE DURANTE EL CONFINAMIENTO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con verduras y arroz Ensalada de temporada: manzana y remolacha	Ensalada de temporada: espinacas, naranja y nueces Guiso de alcachofas, patata y merluza	Crema de puerros Fideos integrales y verduras de temporada	Ensalada de temporada: rúcula, lechuga y naranja Lasaña de verduras de temporada con pescado blanco	Potaje de alubias con verduras de temporada	Verduras de temporada al horno Doradas con patatas	Ensalada variada de temporada: manzana y remolacha Paella valenciana de alcachofas y habas con pollo o conejo
CENA	Revuelto con verduras de temporada	Sopa de verduras de temporada con garbanzos	Ensalada de temporada variada Tortilla de patata y cebolla	Puré de verduras de temporada con lentejas	Ensalada variada de temporada: manzana, lechuga y nueces Pisto de verduras de temporada y tortilla francesa	Sopa de verduras de temporada Guisantes con huevo cocido	Huevo a la plancha con alcachofas y espárragos trigueros
COMIDA	Alubias estofadas con zanahoria, puerros y tomate	Verduras de temporada a la plancha Pollo en salsa (cebolla y zumo de naranja) con patata triturada	Sopa de verduras de temporada Fideos integrales con espárragos, ajetes, alcachofas y huevo duro	Lasaña de pescado blanco con verduras de temporada troceadas	Potaje de garbanzos con zanahoria, espinacas y frutos secos	Verduras de temporada guisadas Pescado azul	Ensalada variada: espinacas, queso fresco y nueces Arroz con verduras de temporada y garbanzos
CENA	Guisantes con cebolla y huevo revuelto	Crema de verduras de temporada Endibias con pescado azul y verduras de temporada	Ensalada de lentejas con zanahoria asada, espinacas crudas y queso fresco	Albóndigas de pollo o ternera con verdura de temporada	Sopa de fideos integrales Tortilla de verduras de temporada	Habas con ajetes y manzana asada	Tosta de huevo a la plancha

*TODAS LAS COMIDAS SE ACOMPAÑAN DE FRUTA DE TEMPORADA

Verduras de temporada (invierno/primavera): Guisantes, habas, zanahoria, colinabo, chirivía, calabaza, rábano, col lombarda, ajos tiernos, ajos puerros, espinacas, espárragos, escarola, hinojo, alcachofa, endivia, brócoli, coliflor, romanescu, apio.

Fruta de temporada (invierno/primavera): Naranja, kiwi, manzana, mandarina, cerezas, fresa, albaricoque, melocotón, nectarina.

