

M E N Ú

Semanal II

	Comida	Cena
Lunes	Lubina a la plancha con espinacas salteadas y calabaza al horno	Hamburguesa de pavo/pollo Ensalada al gusto
Martes	Pisto de verduras con huevos a la plancha	Langostinos/gambas salteados con setas
Miércoles	Muslo de pollo al horno con calabacín, pimiento rojo y batata/boniato	Ensalada con canónigos, rúcula, cherrys, queso feta, pepino y salmón/trucha
Jueves	Berenjenas rellenas de carne picada con salsa de tomate y verduras Arroz cocido	Judías verdes, con patata cocida, cebolleta y atún al natural
Viernes	Ensalada de lentejas/garbanzos con caballa y verduras al gusto	Crema de calabacín y brócoli Tortilla con queso
Sábado	Pollo al horno con patatas Ensalada	Sardinas en conserva, espárragos blancos y hummus con pepino/zanahoria
Domingo	Solomillo de cerdo a la plancha con salsa de verduras Patatas asadas.	Nuggets caseros de pollo (blog) Ensalada