

MENÚ INVIERNO

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Postre	Merienda
Lunes	Arroz con verduras de temporada Pescado al horno con patata y cebolla.	Arroz integral servido con salsa de tomate casero y queso rallado. Pavo al horno con champiñones y verduras.	Caldo de verduras con fideos de arroz. Pescado al horno servido con brócoli y queso derretido.	Paella vegetariana de verduras. Pollo al horno con salsa de coliflor y queso.	Fruta de temporada	Leche de almendras sin azúcar añadido con galletas integrales
Martes	Crema de zanahoria con hinojo y puerro. Hamburguesa de pollo con boniato al horno.	Crema de calabacín con remolacha y cebolla. Pechuga de pollo a la plancha con chips de boniato.	Crema de boniato con cebolla y canela. Pavo/pollo al horno con salsa de verduras de temporada.	Crema de calabaza con brócoli y patata. Albóndigas/hamburguesa de pavo con espinacas servidas con salsa de tomate casera.	Fruta de temporada	Tortitas de maíz o arroz
Miércoles	Sopa de verduras con lentejas rojas con nata/leche de coco. Pescado rebozado con verdura de raíz al horno.	Garbanzos salteados con verduras de temporada (col y patata). Medallones de merluza al horno.	Alubias blancas con calabacín y pimentón dulce. Pescado blanco macerado en limón y servido con patatas.	Pasta de legumbres con salsa de verduras casera (sin queso). Pescado fresco al horno con verduras.	Fruta de temporada	Yogurt natural de La Fageda sin azúcar
Jueves	Caldo de huesos. Hamburguesa de tofu con verduras servida con patatas.	Quinoa con verduras. Salchichas de tofu servidas con salsa de verduras trituradas.	Arroz integral con salsa de tomate casero. Ternera con verduras al horno.	Sopa de huesos de pescado. Salchichas servidas con chips de boniato.	Yogurt natural de La Fageda sin azúcar	Fruta de temporada
Viernes	Pasta con verduras a daditos y queso derretido. Lomo de cerdo guisado con verduras y champiñones al horno.	Caldo con fideos integrales. Hamburguesa de ternera con verduras y patatas al horno.	Pasta boloñesa. Hamburguesa vegetal con tofu y verduras.	Pasta integral salteada con verduras picadas y queso rallado. Hamburguesa de tofu con champiñones.	Fruta de temporada	Pan Integral con chocolate de tableta