



Menú familiar para febrero 2019

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Comida

Cena

Comida

Cena

Comida

Cena

Comida

Cena

Comida

Cena

1
Berenjenas rellenas
Dorada al horno
Brocheta de fruta y queso fresco

Crema de brócoli
Emparedados de jamón
Cuajada casera

2
Canelones de mero con verduras
Ensalada mixta
Islas flotantes

Hamburguesa
Patatas gajo
Batido de arándanos

3
Cocido
Ensalada de tomate
Compota de manzana

Guisantes con verduras
Calamares a la romana
Lassi de plátano

4
Puré de judías
Alitas con soja
Leche frita

Brócoli con naranja
Palitos de merluza
Peras al chocolate

5
Arroz a la cubana
Emperador con limón
Crema de arándanos

Vichyssoise
Revuelto de ajos tiernos
Mousse de yogur

6
Espaguetis carbonara
Chuletitas de cordero
Natillas caseras

Verduras al horno
Croquetas de cocido
Manzanas gratinadas

7
Crema de calabaza
Huevos rellenos
Macedonia con zanahoria

Ensalada de cuscús
Salmón en papillote
Arroz con leche

8
Calabacines al horno
Lenguados enrollados
Tarta de yogur

Puré de patata
Tortilla de queso y calabacín
Tarta de bizcocho

9
Fabada asturiana
Ensalada de berros
Copa de fresas

Pizza barbacoa
Ensalada de tomate
Leche merengada

10
Fideúa vegetal
Ensalada de calabacín
Papilla de tapioca

Pescado gratinado
Ensalada mixta
Uvas con queso

11
Coliflor con salsa de almendras
Filetes rusos
Crema de frutas

Guisantes con jamón
Buñuelos de bacalao
Bizcocho con almíbar

12
Crema de puerros
Tortilla de calabacín
Macedonia de naranja

Crema de lechuga
Rollitos de pavo
Batido de frutas con avena

13
Arroz al limón
Mero en salsa
Peras en almíbar

Ensalada con queso fresco
Pollo con almendras
Natillas con vainilla

14
Espaguetis con atún
Conejo al ajillo
Macedonia de fresas

Acelgas con limón
Croquetas de bacalao
Flan de huevo

15
Lentejas con chorizo
Boquerones en vinagre
Mousse de fresas

Patatas a las finas hierbas
Nuggets de pollo
Yogur casero

16
Ensaladilla rusa
Ternera con especias
Tarta de crema y frutas

San Jacobo
Patatas gajo
Mousse de chocolate

17
Arroz caldoso con pescado
Ensalada mixta
Flan de fresas

Pastel de verduras
Filete de atún
Bizcocho de coco

18
Pisto manchego
Lomo a la sal
Gelatinas de frutas

Menestra de verduras
Merluza con calabacín
Pastel de requesón

19
Espirales con verduras
Lubina a la sal
Batido de vainilla

Brócoli con yogur
Croquetas de pollo
Flan de chocolate

20
Ensalada de quinoa
Muslitos de pollo
Manzanas asadas con miel

Crema de zanahorias
Nuggets de pescado
Bizcocho de calabaza

21
Lentejas guisadas
Merluza al horno
Mousse de plátano

Champiñones al horno
Empanadillas de atún y huevo duro
Peras al limón

22
Sopa de pollo con fideos
Flamenquines
Macedonia de frutas

Sopa de arroz
Revuelto de trigueros
Puddin de limón

23
Lasaña boloñesa
Ensalada de berros
Copa de piña

Quiché lorraine
Ensalada mixta
Natillas de chocolate

24
Arroz con calamares
Ensalada mixta
Tarta de queso con naranja

Guisantes con patatas
Pastel de pescado
Yogur casero

25
Puré de verduras
Pollo asado
Mousse de frutas

Tomates rellenos
Rollitos de primavera
Tarta de zanahoria y crema de queso

26
Puré de garbanzos
Pescadilla al horno
Bizcocho de naranja

Judías verdes
Croquetas de merluza
Macedonia con queso

27
Macarrones con chorizo
Redondo de ternera
Mousse de plátano

Tortilla de patata
Ensalada de tomate
Natillas de naranja

28
Crema de calabacín
Albóndigas de ternera
Yogur con fresas

Ensalada César
Yogur casero
Mousse de limón