

# Menús Primavera

me  
nuda  
tierra!

COMIDA

## LUNES

Ensalada de canónigos, brotes, fresas, remolacha cruda rallada aliñada con zumo de limón y aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal con semillas de girasol y de calabaza.

Potaje ligero de alubias blancas con tomate, pimientos, cebolla y piparras (Pochas a la Navarra).

Crema de zanahorias con cebolla pochada, colinabo y una pizca de comino con picada de frutos secos variados.

Brócoli y pescado blanco al vapor aliñado con aceite de oliva virgen extra, zumo de limón, ajo y perejil fresco picado.

CENA

## MARTES

Ensalada de rúcula, rábanos y brotes con mezcla de frutos secos, garbanzos y uvas pasas aliñada con aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.

Tortilla de patatas.

Sopa de guisantes con zanahoria, nabo, apio y cebolla.

Alcachofas rebozadas con salsa de zanahoria.

## MIÉRCOLES

Ensalada de rúcula, brotes, arándanos y zanahoria fermentada aliñada con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y nueces.

Potaje ligero de alubias blancas con tomate, pimientos, cebolla y piparras (Pochas a la Navarra).

Crema de zanahorias con cebolla pochada, colinabo y una pizca de comino con picada de frutos secos variados.

Sepia con guisantes.

## JUEVES

Crema de zanahorias con cebolla pochada, nabo y una pizca de comino con picada de frutos secos variados.

Lentejas al ajillo con tomate seco y espárragos trigueros a la plancha.

Menestra con cardos, judías verdes, alcachofas, zanahoria, guisantes, etc.

Huevo a la plancha.

## VIERNES

Ensalada de canónigos, brotes, fresas, remolacha cruda rallada aliñada con zumo de limón y aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal con semillas de girasol y de calabaza.

Arroz y garbanzos salteados con espinacas, uvas pasas, piñones y avellanas.

Brócoli y rábanos al vapor con ajoarriero.

Paté vegetal de garbanzos y avellanas (con aceite de oliva virgen extra, ajo, zumo de limón, comino y pimentón ahumado en polvo).

COMIDA

CENA

## SÁBADO

Caldo de borrajas o cardos con picada de frutos secos.

Pollo al chilindrón (guiso con tomate, pimientos, cebolla y ajo).

Menestra con cardos, judías verdes, alcachofas, zanahoria, guisantes, etc, huevo cocido y patatas al vapor aliñadas con aceite de oliva virgen extr.

## DOMINGO

Gazpacho de fresas.

Arroz al caldero (caldoso con tomate, lubina u otro pescado, ajo y pimienta choricero).

Caldo de borrajas o cardos.

Espárragos blancos gratinados con anchoas en salazón.



LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)

# Menús Primavera

me  
nuda  
tierra!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
COMIDA	<p>Crema de remolacha, hinojo y apio con picada de frutos secos.</p> <p>Espinacas salteadas con garbanzos, uvas pasas y piñones.</p>	<p>Caldo de pescado y hortalizas.</p> <p>Pasta con puerro, espárragos verdes y rabanitos salteados con lentejas y aliñado con salsa pesto.</p>	<p>Ensalada de rúcula, endivias, canónigos y brotes aliñada con aceite de oliva virgen extra y zumo de limón, una pizca de sal y almendras picadas.</p> <p>Calamares encebollados con arroz.</p>	<p>Crema de remolacha, hinojo y apio con picada de frutos secos.</p> <p>Pavo o pollo (carne blanca) guisado con tomate, pimiento, zanahorias, patata y guisantes (a la jardinera).</p>
CENA	<p>Caldo de pescado y hortalizas con trocitos de pescado blanco, zanahoria, apio, guisantes y patatas.</p>	<p>Habas frescas salteadas con puerro, tomate seco, zanahorias y picada de frutos secos.</p>	<p>Crema de remolacha, hinojo y apio con picada de frutos secos.</p> <p>Huevos revueltos con espárragos trigueros.</p>	<p>Cardo en salsa de almendras.</p> <p>Habas frescas salteadas con ajos tiernos, tomate seco y rábanos y cebolla roja encurtidos.</p>
	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
COMIDA	<p>Ensalada de rúcula, espinacas, rabanitos y fresas aliñadas con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y vinagre de manzana.</p> <p>Potaje ligero con cebolla, alubias blancas, arroz, patatas, ajo, laurel y pimentón dulce en polvo (Recae de binéfar).</p>	<p>Crema de remolacha, hinojo y apio con picada de frutos secos.</p> <p>Croquetas de torta del casar (queso) y ensalada de rúcula, canónigos y brotes aliñada con aceite de oliva virgen extra y zumo de limón.</p>	<p>Ensalada de canónigos y lechuga, rabanitos y fresas aliñadas con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y zumo de limón.</p> <p>Pescado azul con zanahorias, hinojo, puerro y patatas al horno.</p>	
CENA	<p>Huevos al plato con pisto de cebolla, tomate, apio, judías verdes y zanahoria.</p>	<p>Caldo de pescado y hortalizas.</p> <p>Guisantes salteados con puerro, tomate seco, zanahorias y setas.</p>	<p>Alcachofas al vapor con vinagreta.</p> <p>Salteado de ajos tiernos, zanahoria, brócoli con lentejas y salsa pesto.</p>	



LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)