

Menús Otoño

me
nuda
tierra!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
COMIDA	<p>Ensalada de escarola, granada, boniato asado y col fermentada (chucrut) aliñada con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y semillas de calabaza.</p> <p>Lentejas estofadas con o sin chorizo, patata y zanahoria.</p>	<p>Caldo de hortalizas y pescado.</p> <p>Col a la gallega (patatas, huevo, col, ajo y pimentón ahumado en polvo).</p>	<p>Ensalada de escarola, granada, boniato asado y col fermentada aliñada con aceite de oliva virgen extra y semillas de calabaza.</p> <p>Lentejas estofadas con o sin chorizo, patata y zanahoria.</p>	<p>Macarrones con carne picada (mezcla ternera con cerdo y sofrito de cebolla, salsa de tomate, ajo, zanahorias).</p> <p>Escaldado de acelgas aliñada.</p>
CENA	<p>Pescado blanco, brócoli, coliflor y zanahoria al vapor con ajoarriero.</p>	<p>Escaldado de acelgas aliñada.</p> <p>Crema de calabaza, cebolla pochada y chirivía con garbanzos salteados con especias y picada de avellanas.</p>	<p>Caldo de hortalizas y pescado.</p> <p>Salteado de calabaza, puerro con setas, ajo y perejil con picada de nueces.</p>	<p>Crema de calabaza, cebolla pochada y chirivía con picada de avellanas.</p>
	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
COMIDA	<p>Crema de calabaza, cebolla pochada y chirivía con picada de avellanas.</p> <p>Chipirones afogaos con arroz. (guiso con cebolla, salsa de tomate, ajo y vino).</p>	<p>Ensalada de escarola, rúcula, higos y semillas de girasol y de calabaza aliñada con aceite de oliva virgen extra.</p> <p>Potaje de garbanzos y boniato con col, alcachofas y puerro con picada de nueces.</p>	<p>Ensalada de escarola, granada, boniato asado y col fermentada aliñada con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y semillas de calabaza.</p> <p>Sorropotún de bonito (guiso con patata, salsa de tomate, pimiento verde, pan y cebolla).</p>	
CENA	<p>Caldo de hortalizas y pescado.</p> <p>Crepes de trigo sarraceno con paté de alubias rojas y tomate seco con salteado de espinacas, puerro y setas.</p>	<p>Huevos al plato con calabaza, chirivía y endivias asadas.</p>	<p>Brócoli al vapor aliñado.</p> <p>Crema de calabaza, cebolla pochada y chirivía con garbanzos salteados con especias y picada de avellanas.</p>	



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

Menús Otoño

me
nuda
tierra!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
COMIDA	<p>Caldo de hortalizas con fideos.</p> <p>Potaje de alubias rojas o pintas, cebolleta, pimiento verde, zanahorias, pimentón, pimienta y comino (Caricos estofados de Cantabria).</p>	<p>Naranja aliñada con escarola y nueces.</p> <p>Pasta con salteado de puerros, espinacas y ajo con salsa de almendras.</p>	<p>Caldo de hortalizas con fideos.</p> <p>Potaje de alubias rojas o pintas, cebolleta, pimiento verde, zanahorias, pimentón, pimienta y comino (Caricos estofados de Cantabria).</p>	<p>Castañas con setas salteadas.</p> <p>Hamburguesa vegetal y ensalada de rúcula, escarola, rábanos y pera asada aliñada con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y zumo de naranja.</p>
CENA	<p>Porrusalda con calabaza y arroz o mijo.</p>	<p>Crema de coliflor con cebolla rehogada en aceite de oliva virgen extra, semillas de anís y huevo escalfado.</p>	<p>Porrusalda con calabaza y arroz o mijo.</p>	<p>Crema de coliflor con cebolla rehogada en aceite de oliva virgen extra, semillas de anís y huevo escalfado.</p> <p>Boniato asado y acelgas escaldadas, aliñadas con anchoas en salazón.</p>
	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
COMIDA	<p>Ensalada de endivias, naranja, almendras y col fermentada aliñada con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y mostaza.</p> <p>Potaje de alubias rojas o pintas, cebolleta, pimiento verde, zanahorias, pimentón, pimienta y comino (Caricos estofados de Cantabria).</p>	<p>Naranja aliñada con escarola y nueces.</p> <p>Pescado azul al horno con chirivía, calabaza y boniato asado.</p>	<p>Ensalada de endivias, pera asada, almendras y col fermentada aliñado con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y mostaza.</p> <p>Arroces o fideuà (con pescado o legumbres).</p>	
CENA	<p>Porrusalda con calabaza y arroz o mijo.</p>	<p>Huevos rotos (con patatas y jamón o chorizo).</p> <p>Ensalada de rúcula, canónigos, espinacas e higos aliñado con aceite de oliva virgen extra.</p>	<p>Crema de brócoli, cebolla pochada, ajo y nueces.</p> <p>Tostada con queso de oveja o cabra.</p>	



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