

Menús Invierno

me
nuda
tierra!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
COMIDA	<p><u>Potaje de alubias rojas</u>, arroz, apionabo, pimiento verde, laurel, pimentón, cebolla, salsa de tomate, pimienta negra y azafrán (Empedrado murciano).</p> <p><u>Ensalada de rúcula</u>, escarola y brotes aliñada con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y semillas de calabaza.</p>	<p><u>Ensalada de escarola</u>, mandarina y nueces con aliño de aceite de oliva virgen extra y olivada negra.</p> <p><u>Tortilla de alcachofas</u>.</p>	<p><u>Lombarda a la segoviana</u> (col morada, manzana, uvas pasas, piñones y nueces)</p> <p><u>Potaje de alubias rojas</u>, arroz, apionabo, pimiento verde, laurel, pimentón, cebolla, salsa de tomate, pimienta negra y azafrán (Empedrado murciano).</p>	<p><u>Arroz al horno</u> con sofrito de puerro, zanahoria, chirivia, ajo, salsa de tomate, garbanzos y especias.</p> <p><u>Ensalada de rúcula</u>, canónigos, brotes y endivias aliñada con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y picada de avellanas.</p>
CENA	<p><u>Brócoli y zanahorias al vapor con pescado blanco la plancha</u> aliñado con picada de perejil, ajo y aceite de oliva virgen extra.</p>	<p><u>Crema de chirivía</u>, alubias blancas, nabo y puerro con picada de almendras.</p>	<p><u>Sopa de ajo</u> y pan con huevo escalfado.</p>	<p><u>Lombarda a la segoviana</u> (col morada, manzana, uvas pasas, piñones y nueces).</p> <p><u>Pescado blanco al vapor</u> con picada de perejil, ajo y aceite de oliva virgen extra.</p>
	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
COMIDA	<p><u>Potaje de alubias rojas</u>, arroz, apionabo, pimiento verde, laurel, pimentón, cebolla, salsa de tomate, pimienta negra y azafrán (Empedrado murciano).</p> <p><u>Ensalada de rúcula</u>, escarola y brotes aliñada con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y semillas de calabaza.</p>	<p><u>Escarola, mandarina y nueces</u> con aliño de aceite de oliva virgen extra y olivada negra.</p> <p><u>Carne blanca (pollo o pavo) guisada</u> con cebolla, calabaza, nabo, acelga, salsa de tomate y especias).</p>	<p><u>Pescado azul</u> con boniato y chirivia al horno.</p> <p><u>Ensalada de rúcula</u>, canónigos, brotes y endivias aliñada con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y picada de avellanas.</p>	
CENA	<p><u>Crema de chirivía</u>, nabo y puerro con picada de almendras.</p>	<p><u>Sopa de ajo</u> y pan con picada de frutos secos.</p>	<p><u>Crema de chirivía</u>, alubias blancas, nabo y puerro con picada de almendras.</p>	



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

Menús Invierno

me
nuda
tierra!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
COMIDA	<p><u>Caldo blanco gallego</u> con repollo, nabo, alubias blancas, zanahorias, oreja y rabo de cerdo y chorizo.</p>	<p><u>Potaje de garbanzos</u> y arroz con cebolla, ajo, chirivía, calabaza y brócoli con picada de frutos secos.</p>	<p><u>Acelgas escaldadas</u> aliñadas con aceite de oliva virgen extra con picada de frutos secos.</p> <p><u>Macarrones gratinados</u> con sofrito de cebolla, remolacha, y bechamel de coliflor y setas.</p>	<p><u>Potaje de garbanzos</u> con cebolla, ajo, chirivía, calabaza y brócoli con picada de frutos secos.</p>
CENA	<p><u>Crema de espinacas</u> con cebolla y apio con huevo escalfado.</p>	<p><u>Caldereta de pescado</u> con puerro, ajo, laurel, zanahoria y salsa de tomate con pescado blanco y perejil picado.</p>	<p><u>Caldo blanco gallego</u> con repollo, nabo, alubias blancas y zanahorias.</p>	<p><u>Pescado azul</u> al horno con patatas y zanahorias asadas.</p> <p><u>Acelgas escaldadas</u> aliñadas con aceite de oliva virgen extra.</p>
	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
COMIDA	<p><u>Caldo blanco gallego</u> con repollo, nabo, alubias blancas, zanahorias, oreja y rabo de cerdo y chorizo.</p>	<p><u>Potaje de garbanzos</u> con cebolla, ajo, chirivía, calabaza y brócoli con picada de frutos secos.</p>	<p><u>Brócoli al vapor</u> aliñado con aceite de oliva virgen extra.</p> <p><u>Conejo o pollo guisado</u> con nabo, calabaza y puerro con salsa de almendras</p>	
CENA	<p><u>Tortilla de espinacas.</u></p> <p><u>Toastada y ensalada de escarola y rábanos</u> aliñada con aceite de oliva virgen extra.</p>	<p><u>Hamburguesa vegetal</u> con chirivía y boniato horneado y ensalada de espinacas y escarola aliñada con aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.</p>	<p><u>Crema de espinacas</u> con cebolla y apio.</p>	



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