DEL PUCHERO A CASA

Menú basal · 4 – 10 de enero

Enero 2027 / Semana 2

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8	Sábado 9	Domingo 10
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Primeros Tabulé de verduras Alubias blancas con verduritas **Segundos** Muslo de pollo asado con verduras Abadejo a la romana con mahonesa **Postre** Fruta	**Primeros** Arroz blanco con pollo al curry Crema de calabaza y zanahoria **Segundos** Pimientos rellenos de carne en salsa Filete de cabracho al horno con patata panadera **Postre** Yogur natural azucarado	**Primeros** Pudding de setas y puerros Crema de marisco **Segundos** Merluza a la koskera **Postre** Fruta	**Primeros** Arroz con chirlas Crema de lechuga **Segundos** Filete de platija romana con mahonesa Zancarrón en salsa de tomate con piperrada **Postre** Yogur desnatado Vitalinea coco	**Primeros** Menestra de verduras Garbanzos con verduritas **Segundos** Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave Roti de pavo al horno **Postre** Compota de manzana	**Primeros** Borrajas estofadas Espirales salteados con champiñón y bacon **Segundos** Merluza en salsa americana Pollo estofado en salsa de ciruelas **Postre** Yogur sabores	**Primeros** Acelgas rehogadas Patatas a la riojana **Segundos** Empanadillas de atún con calabaza a la albahaca Magro de cerdo en salsa **Postre** Fruta
Cena	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**
Primeros Crema de espárragos Sopa de ajo **Segundos** Filete de merluza romana con tomate a las finas hierbas Canelones de carne gratinados **Postre** Yogur desnatado Vitalinea fresa	**Primeros** Pisto de verduras a la bilbaína Sopa de tapioca **Segundos** Nuggets de pollo con calabacín al queso Tortilla de patata con verduritas salteadas **Postre** Fruta	**Primeros** Crema de champiñones Sopa de fideo **Segundos** Croquetas de bacalao con calabaza a la albahaca Pechugas de pollo con salsa rubia **Postre** Yogur sabores	**Primeros** Sopa de letras Brócoli salteado **Segundos** Tortilla de jamón cocido con pisto Abadejo en salsa verde **Postre** Fruta	**Primeros** Sopa de arroz y zanahorias Crema de guisantes **Segundos** Salchichas frankfurt con tomate y patatas Bacalao en salsa de pimientos del piquillo **Postre** Flan vainilla	**Primeros** Crema de verduras Sopa de pescado **Segundos** Huevos con bechamel Palometa al horno con tomate **Postre** Fruta	**Primeros** Sopa de lluvia Crema de calabacín **Segundos** Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera Medallón de salmón con pisto **Postre** Yogur sabores