DEL PUCHERO A CASA

Menú basal · 11 – 17 de enero

Enero 2027 / Semana 3

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17
Comida	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**	**Comida**
Primeros Ensaladilla rusa Menestra de verduras **Segundos** Lomo de atún al horno con calabacín al orégano Pechugas de pollo rebozadas en salsa de tomate con pimientos rojos **Postre** Fruta	**Primeros** Lentejas estofadas con arroz integral Guisantes rehogados con patatas **Segundos** Callos en salsa vizcaína Abadejo en salsa marinera **Postre** Actimel	**Primeros** Arroz tres delicias Crema de calabacín **Segundos** Escalope de cerdo con pisto Canelones de atún gratinados **Postre** Fruta	**Primeros** Espinacas rehogadas Espaguetis con tomate **Segundos** Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera Lomo de merluza en salsa verde **Postre** Yogur sabores	**Primeros** Marmitako Brócoli salteado **Segundos** Salchichas frescas con puré de patata verde de espinacas Salmón con mahonesa **Postre** Compota de manzana	**Primeros** Crema de espárragos Arroz con salchichas y chorizo **Segundos** Huevos villaroy con pisto Guisado de ternera en salsa de verduras con setas **Postre** Yogur desnatado Vitalinea frutas del bosque	**Primeros** Coles de bruselas salteadas Tallarines salteados al estilo oriental **Segundos** Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera Abadejo a la romana con pimientos rojos **Postre** Fruta
Cena	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**
Primeros Crema de champiñones Sopa de cebolla **Segundos** Tortilla de patata con tomate provenzal Hamburguesa de calamar con pimientos verdes **Postre** Yogur natural azucarado	**Primeros** Puré de acelgas y espinacas Sopa de estrellas **Segundos** Filete de merluza romana con calabaza a la miel Pavo salteado con manzana asada **Postre** Fruta	**Primeros** Coliflor con bechamel Sopa jardinera **Segundos** Buñuelos de bacalao con calabacín al orégano Muslo de pollo asado con verduras **Postre** Yogur desnatado Vitalinea limón	**Primeros** Sopa de ajo Crema de puerros-vichyssoise **Segundos** Croquetas con verduritas salteadas Filete de platija romana con mahonesa **Postre** Fruta	**Primeros** Sopa de letras Crema de calabaza y zanahoria **Segundos** Jamón rebozado con puré de patata Tortilla de patata y pimientos **Postre** Yogur sabores	**Primeros** Sopa de tapioca Borrajas salteadas **Segundos** Lomo de atún en salsa de tomate Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas **Postre** Fruta	**Primeros** Sopa de fideo Crema de lechuga **Segundos** Filete de merluza romana con verduritas salteadas Lomo fresco de cerdo rebozado con pimientos verdes **Postre** Yogur sabores