DEL PUCHERO A CASA

# Menú basal · 18 – 24 de enero

Enero 2027 / Semana 4

| Lunes 18 | Martes 19 | Miércoles 20 | Jueves 21 | Viernes 22 | Sábado 23 | Domingo 24 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Comida** | **Comida** | **Comida** | **Comida** | **Comida** | **Comida** | **Comida** |
| **Primeros**<br>Berza salteada<br>Alubias rojas con sacramentos<br>**Segundos**<br>Estofado de pollo en salsa rubia<br>Palometa al horno con tomate<br>**Postre**<br>Fruta | **Primeros**<br>Acelgas rehogadas<br>Arroz negro con salsa de calamares<br>**Segundos**<br>Croquetas de pollo con calabacín al orégano<br>Pimientos rellenos de pescado en salsa vizcaína<br>**Postre**<br>Yogur desnatado Vitalinea fresa | **Primeros**<br>Pisto de verduras a la bilbaína<br>Coditos carbonara<br>**Segundos**<br>Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera<br>Abadejo en salsa marinera<br>**Postre**<br>Fruta | **Primeros**<br>Patatas a la marinera<br>Crema de lechuga<br>**Segundos**<br>Lomo adobado de cerdo rebozado con verduritas salteadas<br>Medallones de merluza en salsa verde<br>**Postre**<br>Yogur natural azucarado | **Primeros**<br>Judías verdes rehogadas<br>Macarrones salteados con champiñón y bacon<br>**Segundos**<br>Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas<br>Filete de rape en salsa americana con patata parisina<br>**Postre**<br>Compota de manzana | **Primeros**<br>Garbanzos con verduritas<br>Salteado de verduras<br>**Segundos**<br>Merluza en salsa meniere<br>Lengua de ternera en salsa de champiñones<br>**Postre**<br>Yogur sabores | **Primeros**<br>Borrajas estofadas<br>Canelones vegetales gratinados<br>**Segundos**<br>Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera<br>Nuggets de pollo con pimientos verdes<br>**Postre**<br>Fruta |
| **Cena** | **Cena** | **Cena** | **Cena** | **Cena** | **Cena** | **Cena** |
| **Primeros**<br>Sopa de pescado<br>Crema de puerros-vichyssoise<br>**Segundos**<br>San jacobo con pimientos verdes<br>Bacalao a la romana con mahonesa<br>**Postre**<br>Yogur sabores | **Primeros**<br>Crema de verduras<br>Sopa de estrellas<br>**Segundos**<br>Lomo de merluza en salsa americana<br>Escalope de cerdo con pimientos verdes<br>**Postre**<br>Fruta | **Primeros**<br>Sopa de lluvia<br>Crema de calabacín<br>**Segundos**<br>Lomo de atún al horno con verduras<br>Tortilla de queso con pimientos rojos<br>**Postre**<br>Natillas | **Primeros**<br>Espinacas rehogadas<br>Sopa de fideo<br>**Segundos**<br>Empanadillas de atún con calabacín al orégano<br>Pechugas de pollo en salsa de champiñón<br>**Postre**<br>Fruta | **Primeros**<br>Sopa de arroz y zanahorias<br>Crema de guisantes<br>**Segundos**<br>Morcilla de Burgos en salsa de tomate y pimientos rojos<br>Tortilla de patata con pisto<br>**Postre**<br>Yogur sabores | **Primeros**<br>Crema de champiñones<br>Sopa de ajo<br>**Segundos**<br>Roti de pavo al horno<br>Medallón de salmón con pisto<br>**Postre**<br>Fruta | **Primeros**<br>Crema de espárragos<br>Sopa de letras<br>**Segundos**<br>Huevos con tomate<br>Abadejo a la romana con pimientos rojos<br>**Postre**<br>Yogur desnatado Vitalinea coco |