DEL PUCHERO A CASA

Menú basal · 25 – 31 de enero

Enero 2027 / Semana 5

Lunes 25

Comida

Primeros
- Arroz con tomate
- Coliflor a la gallega

Segundos
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas
- Filete de cabracho al horno con patata panadera

Postre
- Fruta

Cena

Primeros
- Crema de verduras
- Sopa jardinera

Segundos
- Pollo Tikka Masala con arroz basmati
- Bacalao rebozado con piperrada

Postre
- Yogur desnatado Vitalinea limón

Martes 26

Comida

Primeros
- Pisto de verduras a la bilbaína
- Lentejas estofadas con chorizo

Segundos
- Pechugas de pollo rebozadas con mostaza y miel
- Abadejo en salsa verde

Postre
- Yogur griego

Cena

Primeros
- Puré de acelgas y espinacas
- Sopa de fideo

Segundos
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Filete de merluza romana con verduritas salteadas

Postre
- Fruta

Miércoles 27

Comida

Primeros
- Guisantes rehogados con patatas
- Espirales salteados con champiñón y bacon

Segundos
- Empanadillas de atún con calabaza a la albahaca
- Tortilla de jamón cocido con tomate provenzal

Postre
- Fruta

Cena

Primeros
- Crema de espárragos
- Sopa de cebolla

Segundos
- Filete de platija romana con mahonesa
- Lomo fresco de cerdo rebozado con pimientos verdes

Postre
- Yogur sabores

Jueves 28

Comida

Primeros
- Crema de calabaza y zanahoria
- Arroz oriental con setas shiitake y verduritas

Segundos
- Medallones de merluza a la gallega
- Pollo estofado en salsa con verduritas

Postre
- Yogur desnatado Vitalinea frutas del bosque

Cena

Primeros
- Sopa de letras
- Brócoli salteado

Segundos
- Tortilla de patata con verduritas salteadas
- Palometa al horno con tomate

Postre
- Fruta

Viernes 29

Comida

Primeros
- Salteado de verduras
- Alubias blancas con verduritas

Segundos
- Lomo de atún encebollado
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave

Postre
- Compota de manzana

Cena

Primeros
- Sopa de lluvia
- Crema de lechuga

Segundos
- Huevos con bechamel
- Abadejo en salsa marinera

Postre
- Yogur natural azucarado

Sábado 30

Comida

Primeros
- Espaguetis boloñesa
- Judías verdes salteadas con bacon

Segundos
- Bacalao en salsa verde
- Estofado de ternera en salsa cazadora con verduras

Postre
- Yogur sabores

Cena

Primeros
- Sopa de arroz y zanahorias
- Crema de guisantes

Segundos
- Nuggets de pollo con pimientos rojos
- Lomo de merluza romana con mahonesa

Postre
- Fruta

Domingo 31

Comida

Primeros
- Patatas en salsa verde
- Crema de puerros-vichyssoise

Segundos
- Muslo de pollo asado con verduras
- Pimientos rellenos de carne en salsa

Postre
- Fruta

Cena

Primeros
- Espinacas rehogadas
- Sopa de tapioca

Segundos
- Croquetas de bacalao con calabaza a la albahaca
- Cabezada de cerdo asada en salsa de manzana

Postre
- Yogur sabores