DEL PUCHERO A CASA

Menú régimen · 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 Menestra de verduras **Segundos** Atún al horno **Postre** Fruta	**Primeros** Lentejas con arroz integral **Segundos** Abadejo a la plancha en salsa suave **Postre** Yogur natural	**Primeros** Crema de calabacín **Segundos** Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa **Postre** Fruta	**Primeros** Espaguetis blancos con tomate **Segundos** Lomo de merluza al horno en salsa verde **Postre** Yogur natural	**Primeros** Brócoli **Segundos** Muslo de pollo asado con verduras **Postre** Fruta	**Primeros** Arroz blanco con verduras **Segundos** Huevos villaroy **Postre** Yogur natural	**Primeros** Coles de bruselas **Segundos** Abadejo a la plancha **Postre** Fruta
Cena	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**	**Cena**
Primeros Crema de champiñones **Segundos** Tortilla de patata **Postre** Yogur natural	**Primeros** Sopa de estrellas con ave **Segundos** Estofado de pavo con verduras **Postre** Fruta	**Primeros** Coliflor **Segundos** Bacalao al horno **Postre** Yogur natural	**Primeros** Crema vichyssoise **Segundos** Pechugas de pavo plancha en salsa **Postre** Fruta	**Primeros** Crema de calabaza y zanahoria **Segundos** Tortilla de patata y pimientos **Postre** Yogur natural	**Primeros** Borraja **Segundos** Atún con tomate **Postre** Fruta	**Primeros** Sopa de fideo con ave **Segundos** Lomo fresco de cerdo plancha en salsa **Postre** Yogur natural