

# EL CONFIMENÚ

Menú de confianza para el confinamiento

## SEMANA 1

### DESAYUNO

#### LUNES

Vaso de leche  
Pieza fruta  
Tostada de pan integral con tomate y aceite

#### MARTES

Bowl con:  
Yogur natural  
Pieza fruta troceada  
Cereales no azucarados

#### MIÉRCOLES

Vaso de leche  
Pieza fruta  
Tostada de pan integral con aguacate y/o queso fresco

#### JUEVES

Bowl con:  
Yogur natural  
Pieza fruta troceada  
Muesli y frutos secos crudos

#### VIERNES

Vaso de leche  
Pieza fruta  
Cereales no azucarados

#### SÁBADO

Vaso de leche  
Pieza fruta  
Tostada de pan con tomate y jamón

#### DOMINGO

Vaso de leche  
Pieza fruta  
Tortitas o creps caseros

### MEDIA MAÑANA O MERIENDA

Pieza de fruta

Brocheta de fruta fresca

Lácteo no azucarado

Pieza de fruta

Frutos secos crudos

Macedonia de fruta fresca

Pieza de fruta

### COMIDA

Lentejas con verdura  
Merluza al horno con pimientos y cebolla  
Fruta

Crema de calabaza  
Estofado de ave con verduras  
Yogur

Arroz con verduras  
Salmón al horno con patata panadera  
Fruta

Menestra de verduras  
Pollo al horno con patata y zanahoria  
Fruta

Garbanzos con verdura  
Bacalao al horno con pimientos  
Fruta

Macarrones con tomate  
Lomo adobado con champiñones  
Yogur

Patatas con costilla  
Ensalada mixta  
Fruta

### CENA

Ensalada de arroz  
Pechugas de pollo a la plancha con puré de patata  
Yogur

Sopa de verduras con fideos  
Tortilla francesa con guarnición de pisto  
Fruta

Ensalada de tomate  
Filete de ternera a la plancha con guarnición de calabacín  
Fruta

Tallarines con atún  
Ensalada con lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Lácteo no azucarado

Tortilla de patata con ensalada  
Fruta

Hamburguesa casera montada con tomate y lechuga  
Fruta

Sopa de fideos  
Huevos cocidos con tomate  
Fruta

## SEMANA 2

### DESAYUNO

#### LUNES

Vaso de leche  
Pieza fruta  
Tostada de pan integral con tomate y aceite

#### MARTES

Bowl con:  
Yogur natural  
Pieza fruta troceada  
Cereales no azucarados

#### MIÉRCOLES

Vaso de leche  
Pieza fruta  
Tostada de pan integral con aguacate y/o queso fresco

#### JUEVES

Bowl con:  
Yogur natural  
Pieza fruta troceada  
Muesli y frutos secos crudos

#### VIERNES

Vaso de leche  
Pieza fruta  
Cereales no azucarados

#### SÁBADO

Vaso de leche  
Pieza fruta  
Tostada de pan con tomate y jamón

#### DOMINGO

Vaso de leche  
Pieza fruta  
Bizcocho casero de zanahoria

### MEDIA MAÑANA O MERIENDA

Pieza de fruta

Brocheta de fruta fresca

Lácteo no azucarado

Pieza de fruta

Frutos secos crudos

Macedonia de fruta fresca

Pieza de fruta

### COMIDA

Arroz con tomate  
Huevo a la plancha  
Fruta

Alubias rojas con verdura  
Ensalada mixta  
Fruta

Macarrones salteados con verduritas  
Bacalao con tomate  
Fruta

Vainas con patata y zanahoria  
Estofado de ternera a la jardinera  
Fruta

Crema de calabacín  
Merluza a la romana  
Fruta

Patatas a la riojana  
Lomo fresco a la plancha con tomate natural  
Yogur

Lentejas con verdura  
Ensalada de arroz integral  
Fruta

### CENA

Puré de verduras  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  
Yogur

Ensalada campera  
Pastel de merluza  
Fruta

Pisto de verduras con huevo  
Fruta

Cus-cus con pollo y verduras al curry  
Yogur

Tortilla de espinacas con ensalada  
Yogur

Pizza casera  
Fruta

Sopa de fideos  
Rodajas de calabacín empanado  
Fruta