

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