

EL CONFIMENÚ 1

Menú de confianza para el confinamiento



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DESAYUNO

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

Bowl con:
Yogur natural
Pieza fruta troceada
Cereales no azucarados

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

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

Vaso de leche
Pieza fruta
Cereales no azucarados

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

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

