

EL CONFIMENÚ 2

Menú de confianza para el confinamiento



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

