

menÚ SUGERENCIAS DE CENAS OCTUBRE 2021

mawersa
~ 1983 ~



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡Alimentación + ejercicios = vida saludable!



1

Ensalada de rúcula, tomate Cherry y queso

Filete de ternera plancha

Fruta de temporada

4

Crêpes salados con verduras

Mousse de limón

5

Pollo al curry con arroz thai

Fruta de temporada

6

Tomate aliñado

Boquerones fritos

Fruta de temporada

7

Revuelto de ajetes y gambas

Empanadillas caseras

Fruta de temporada

8

Crema de espárragos

Solomillo de pavo a la naranja

Fruta de temporada

11



12



13

Ensalada california

Fruta de temporada

14

Crema de calabaza

Chuletitas de cordero con patata panadera

Flan casero

15

Parrillada de verduras

Sándwich plancha

Fruta de temporada

18

Costillar con salsa barbacoa y ensalada de col

Fruta de temporada

19

Endivias rellenas con ensalada de manzana

Croquetas caseras

Fruta de temporada

20

Salteado de patata, pollo y verduras

Natillas caseras

21

Tempura de verduras

Sepia a la plancha con salsa alioli

Fruta de temporada

22

Patatas con calabacín y huevos rotos

Fruta de temporada

25

Champiñones salteados

Tortilla de calabacín y boniato

Fruta de temporada

26

Ensalada de kale, quinoa y frutos rojos

Fruta de temporada

27

Sopa de verduras

Dorada al horno

Fruta de temporada

28

Salteado oriental

Alitas de pollo crujiente al horno

Fruta de temporada

29

Rollo de carne relleno

Mousse de chocolate