

ENERO - FEBRERO

Plan mensual de comidas y cenas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	25	26	27	28	29	30	31
COMIDA	Espagueti con salsa bolognesa Salpicón de marisco	Crepe rellena de bechamel con setas Lomo adobado con patatas panadera	Ensalada Montesa Morcilla sobre salsa de manzana	Ensaladilla Rusa Albóndigas con tomate	Crema de calabaza Tartar de Lentejas con Salsa de Miel y Mostaza	Gazpacho Poké de atún	Macarrones con chorizo Manzana y kiwi
CENA	Wrap de pavo, bacon y aguacate	Revuelto de champiñones	Ceviche de atún	Ensalada de Aguacate y Quinoa	Pakora Vegetariano	Coliflor con bechamel gratinada al horno	Crepe relleno de espicanas con pollo y bechamel
	1	2	3	4	5	6	7
COMIDA	Puré de patatas Kotleti (filetes rusos)	Lentejas con verduras Roti de pavo con salsa de manzana	Noodles de arroz con verduras Tartar de langostinos y aguacate	Lombarda con pasas y piñones Morcilla a la miel	Repollo rehogado con pimentón Lomo adobado con patatas panadera	Vichyssoise (crema de puerros) Bacalao a la romana	Patatas guisadas con costillas Plátano y manzana
CENA	Revuelto de espárragos trigueros	Verduras salteadas con salsa de soja	Coliflor con bechamel gratinada al horno	Tortilla de calabacín	Ensalada Montesa	Espinacas a la crema	Salpicón de marisco
	8	9	10	11	12	13	14
COMIDA	Espagueti al pesto Pollo plancha con limón y verduras salteadas	Ensaladilla Rusa Meruza a la plancha con menestra de verduras	Arroz con verduras Albóndigas con tomate	Musaka Manzana y kiwi	Hummus con zanahorias Salchichas al vino sobre base de patatas	Risotto Roti de pavo con salsa de manzana	Judías blancas con chorizo Plátano y pera
CENA	Revuelto de champiñones	Wrap de pollo	Brocoli salteado con bacon y pasas	Ceviche de atún	Ensalada César	Gulas al ajillo	Guisantes salteados con jamón y huevo