

COCINA MEDITERRANEA.

EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL DE COMIDA Y CENA:

LUNES:

ALMUERZO:

PRIMERO:

Pastel frío de puré de patata con rodajas de tomate.

SEGUNDO:

Palometa al horno con calabacín y romero. (Se puede cambiar por caballa).

POSTRE:

Carpaccio de melón con salsa de Oporto.

CENA:

PRIMERO:

Queso de cabra gratinado sobre escalibada, ciruelas y olivada.

SEGUNDO:

Filete de carne magra a la plancha con berenjenas rebozadas. Albaricoques.

POSTRE:

Albaricoques, o cualquier fruta de temporada.

MARTES.

ALMUERZO:

PRIMERO:

Gazpacho con trocitos de tomate, pimiento, cebolla y pan frito.

SEGUNDO:

Habitas guisadas con chipirones.

POSTRE:

Brochetas de frutas variadas a la plancha con azúcar glas

CENA:

Rodajas de mozzarella y brevas a la menta. Pisto de hortalizas con huevos poche. Ciruelas tipo Claudia.

PRIMERO:

Rodajas de mozzarella y brevas a la menta.

SEGUNDO:

Pisto de hortalizas con huevos poche.

POSTRE:

Ciruelas tipo Claudia.

MIERCOLES:

ALMUERZO:

PRIMERO:

Espinacas a la crema.

SEGUNDO:

Guiso de bonito con pimientos y tomate.

POSTRE:

Rodajas de sandía.

CENA:

PRIMERO:

Ensalada de Cuscús.

SEGUNDO:

Conejo guisado a la cazadora.

POSTRE:

Plátano.

JUEVES:

ALMUERZO:

PRIMERO:

Ensalada de láminas de calabacín con queso feta y vinagreta de manzana.

SEGUNDO:

Solomillo de cerdo a la cazuela con patatas panadera.

POSTRE:

Aguacate chafado con limón y azúcar.

CENA:

Espárragos blancos con mayonesa. Trucha a la papillote con verduras. Yogur natural con trocitos de ciruela roja.

PRIMERO:

Espárragos blancos con mayonesa.

SEGUNDO:

Trucha a la papillote con verduras.

POSTRE:

Yogur natural con trocitos de ciruela roja.

VIERNES:

ALMUERZO:

PRIMERO:

Fideos a la cazuela.

SEGUNDO:

Pollo en pepitoria.

POSTRE:

Láminas de piña con almíbar.

CENA:

PRIMERO:

Sopa de almendras.

SEGUNDO:

Revuelto de judía verde en juliana con palitos de pan.

POSTRE:

Higos.

SABADO:

ALMUERZO:

PRIMERO:

Ensalada de lentejas con trocitos de melocotón.

SEGUNDO:

Conchas gratinadas con pescado variado (merluza, rape, gambas, etc.).

POSTRE:

Paraguaya al vino.

CENA:

PRIMERO:

Ensalada de pepino y mango con salsa de yogur.

SEGUNDO:

Pizza casera 4 estaciones.

POSTRE:

Manzana al horno.

DOMINGO:

ALMUERZO:

PRIMERO:

Crema de melón.

SEGUNDO:

Arroz con huevo y plátano frito (Arroz a la cubana).

POSTRE:

Sopa de limón con helado de menta.

CENA:

PRIMERO:

Ensalada de tomate con atún y semillas de sésamo.

SEGUNDO:

Merluza a la romana con ensalada mixta.

POSTRE:

Yogur natural con miel y pipas de calabaza