

Menú Semanal

www.dinut.es -

MENÚ SEMANAL - Lunes, 6 Marzo 2023

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10	Sábado 11	Domingo 12
Desayuno - Kefir con copos de avena y fruta de temporada.	Desayuno - Fruta de temporada. - Tostada int. con hummus.	Desayuno - Fruta de temporada. - Porridge de avena.	Desayuno - Fruta de temporada. - Tostadas int. con huevo revuelto y aguacate.	Desayuno - Fruta de temporada. - Tostadas int. con aguacate y queso fresco.	Desayuno - Yogur con plátano.	Desayuno - Fruta de temporada. - Bocadillo integral de jamón serrano.
Comida - Lentejas con arroz y verduras. - Fruta de temporada.	Comida - Wok de garbanzos, setas y verduras. - Fruta de temporada.	Comida - Cous-cous especiado con tofu y verduras. - Fruta de temporada.	Comida - Jamoncitos de pollo al horno con setas, boniato y calabaza. - Fruta de temporada.	Comida - Espaguetis integrales con salmón y brócoli. - Fruta de temporada.	Comida - Pavo con patata asada y tomate. - Fruta de temporada.	Comida - Empedrado de alubias. - Fruta de temporada.
Merienda - Yogur Natural. - Fruta de temporada. - Almendras.	Merienda - Queso fresco batido. - Fruta de temporada. - Avellanas.	Merienda - Queso Requesón. - Fruta de temporada. - Nueces.	Merienda - Queso de Burgos. - Fruta de temporada. - Almendras.	Merienda - Kefir. - Fruta de temporada. - Avellanas.	Merienda - Yogur de soja. - Fruta de temporada. - Nueces.	Merienda - Bebida de soja. - Fruta de temporada. - Almendras.
Cena - Puré de calabaza y semillas. - Huevos a la plancha con tostadas de trigo sarraceno. - Fruta de temporada.	Cena - Patatas hervidas con brócoli. - Gallo a la plancha. - Fruta de temporada.	Cena - Vichyssoise. - Muslo de pollo al horno. - Fruta de temporada.	Cena - Wok de verduras con sepia, langostinos y arroz integral. - Fruta de temporada.	Cena - Pisto con quinoa. - Tortilla paisana. - Fruta de temporada.	Cena - Sopa juliana con pistones. - Salmón con puerros. - Fruta de temporada.	Cena - Champiñones a la cazuela. - Rape con puré de patatas. - Fruta de temporada.

Menú Semanal

www.dinut.es -

MENÚ SEMANAL - Lunes, 6 Marzo 2023

Semana 1

Aceites y Grasas

- ☐ Aceite de oliva

Arroces y Sémolas

- ☐ Arroz integral
- ☐ Quinoa

Carne y Pescado en Conserva

- ☐ Atún en aceite

Carnes Blancas

- ☐ Pavo, pechuga
- ☐ Pollo - muslo

Cereales

- ☐ Cereales Copos de Avena
- ☐ Kefir

Crustáceos, Mariscos y Moluscos

- ☐ Langostino

Embutidos

- ☐ Jamon de York (cocido)
- ☐ Jamon serrano

Especies

- ☐ Pimienta negra

Especies, Aromas y Preparados

- ☐ Ajo
- ☐ Canela
- ☐ Cúrcuma

Fruta Fresca

- ☐ Aguacate
- ☐ Plátano

Frutos Secos

- ☐ Almendras
- ☐ Avellanas
- ☐ Nueces
- ☐ Semillas de calabaza
- ☐ Semillas de sésamo

Huevos y Derivados

- ☐ Huevo

Ingredientes

- ☐ Leche de avena
- ☐ Leche de Soja
- ☐ Tofu

Lácteos y derivados descremados

- ☐ Leche en polvo desnatada
- ☐ Queso de Burgos
- ☐ Queso fresco batido
- ☐ Queso Requesón
- ☐ Yogur de soja

Lácteos y derivados enteros

- ☐ Queso de cabra semicurado
- ☐ Yogur Natural entero

Legumbres

- ☐ Alubias Secas
- ☐ Garbanzos
- ☐ Guisantes frescos o congelados
- ☐ Lentejas

Pan y Complementos

- ☐ Pan Integral
- ☐ Tostadas integrales

Pasta

- ☐ Caldo vegetal
- ☐ cuscús integral
- ☐ Fideos
- ☐ Spaghetti

Pescados Azules

- ☐ Salmón

Pescados Blancos

- ☐ Gallo
- ☐ Rape
- ☐ Sepia

Platos Precocinados

- ☐ Pure de patatas

Productos en salmuera

- ☐ Aceitunas negras

Verduras y hortalizas

- ☐ Ajos tiernos
- ☐ Alcachofas frescas
- ☐ Berenjenas
- ☐ Boniato
- ☐ Brécol
- ☐ Calabacin
- ☐ Calabaza amarilla
- ☐ Cebollas
- ☐ Champiñones
- ☐ Coles de Bruselas
- ☐ Coliflor
- ☐ Espárragos
- ☐ Espárragos verdes
- ☐ Judías verdes
- ☐ Pan de trigo sarraceno
- ☐ Patata asada
- ☐ Patata hervida
- ☐ Patatas
- ☐ Pimiento
- ☐ Pimiento verde
- ☐ Puerros
- ☐ Setas
- ☐ Tomate
- ☐ Zanahorias

Zumo

- ☐ Zumo de limón