



HOME MANAGEMENT 2020

4 semanas
de menús
fáciles para
seguir en
casa

Menú semana 1

Día	Comida	Cena
1	Arroz Pollo	Puré Fritos
2	Legumbres Carne roja	Ensalada Pescado blanco
3	Pasta Pescado azul	Crema Fiambres variados
4	Legumbres Pescado blanco	Sopa Pollo
5	Patatas Moluscos o mariscos	Ensalada Huevos
6	Verduras Cerdo	Masa Pescado azul

Menú semana 2

Día	Comida	Cena
1	Legumbres Pescado blanco	Ensalada Pavo
2	Patatas Cerdo	Sopa Pescado blanco
3	Verduras Pescado azul	Masa Pollo
4	Legumbres Pavo	Crema Huevos
5	Arroz Pescado azul	Ensalada Quesos variados
6	Pasta Pollo	Puré Moluscos o mariscos

Menú semana 3

Día	Comida	Cena
1	Arroz caldoso Filete pollo plancha	Puré de calabacín Croquetas
2	Puchero Ensalada	Ensalada de tomate Bocadillos de salmón
3	Fideos cazuela Rosada plancha	Crema de calabaza Fiambres variados
4	Lentejas Lomos de merluza gratinadas	Sopa de pasta Hamburguesa de pollo
5	Patatas con choco Ensalada	Judías verdes salteadas Tortilla francesa
6	Espinacas a la crema Carne en salsa	Sopa de pasta Empanadillas de atún

Menú semana 4

Día	Comida	Cena
1	Ensalada Paella	Crema fría de zanahoria y naranja San jacobos
2	Ajoblanco Habas con jamón	Ensalada de aguacate y manzana Merluza a la plancha
3	Ensalada Macarrones a la carbonara con salmón	Vichisuá Tabla de embutidos
4	Gazpacho Ensalada de garbanzos y bacalao	Sopa de melón + hierbabuena Fiambre de pollo
5	Ensalada Calamares rellenos	Tomate picado Tortilla de patatas
6	Pisto Filete a la plancha	Pizza de atún y champiñones