

# Menú Noviembre 2022



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones
<b>Almuerzo</b>	<p>Ensalada de canónigos, rúcula, tomate y zanahoria.</p> <p>Lentejas guisadas con verduras y arroz konjac.</p>	<p>Ensalada caprese de mozzarella y tomate con fresas.</p> <p>Tallarines konjac con solomillo de cerdo y boletus.</p>	<p>Ensalada de rúcula con pera y queso fresco.</p> <p>Garbanzos con fideos konjac, espinacas y huevo poché.</p>	<p>Ensalada de tomate, zanahoria y cebolla.</p> <p>Tallarines konjac de espinacas.</p>	<p>Ensalada de arroz konjac con crema de berberechos y anchoas<sup>3</sup>.</p> <p>Tortilla de patata al microondas.</p>	<p>Ensalada de tomate, cebolla, pimiento verde.</p> <p>Pasta konjac con salsa de yogur y mostaza<sup>5</sup>.</p>	<p>Caldo de verduras y pollo casero con arroz konjac y churrasco de pollo a la plancha</p>
<b>Merienda</b>	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones
<b>Cena</b>	<p>Puré de boniato y champiñones con crema de yogur<sup>1</sup>.</p> <p>Uvas</p>	<p>Pulpo a la parrilla con patata asada.</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Rollitos de jamón cocido rellenos de verduras<sup>2</sup>.</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Ensalada de espinacas, tomates cherry y sésamo con salteado de gambones y gulas.</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Ensalada de judías con pavo y frutos rojos<sup>4</sup>.</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Lenguado a la plancha con patata cocida y salteado de berenjena.</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Tortilla enrollada rellena de gambas, espárragos y champiñones</p> <p>Yogur natural</p>

# Menú Noviembre 2022



## DESAYUNOS

Escoge cada día la opción que quieras:

- Bebida de almendras sin azúcares añadidos con manzana y semillas de girasol.
- Biscotes integrales con revuelto de jamón serrano, queso semicurado y zumo de naranja.
- Bebida de arroz con kiwi y nueces.
- Bol de yogur natural con manzana y semillas de calabaza.
- Pudín de bebida de coco con chía, nueces y frambuesas.

## MERIENDAS

Escoge cada día la opción que quieras:

- Chirimoya y kéfir.
- Bebida de chocolate (glucomanano) y sándwich de avena con pavo y queso semicurado.
- *Receta sándwich de avena: montar 60g de claras de huevo, añadir 30g de harina de avena y un poco de aroma de vainilla. Poner en un recipiente rectangular apto para microondas. Introducir 1 minuto al microondas a máxima potencia. Rellenar con pavo y queso. Opcional pasar por la sandwichera.*
- Té o infusión, jamón serrano y biscote integral.
- Naranja y nueces y pasas o dátiles.

# Menú Noviembre 2022



## RECETAS

Receta 1 (cena lunes): Puré de boniato y champiñones con crema de yogur.

*Rehogar en una cazuela con aove el boniato troceado con los champiñones. Cubrir de agua y cocer unos 20 minutos. Batir el boniato y los champiñones con un poco del agua de la cocción y añadir el yogur natural y una pizca de nuez moscada. Triturar todo bien hasta conseguir una mezcla homogénea.*

Receta 2 (cena miércoles): Rollitos de jamón cocido rellenos de verduras.

*Cortar con mandolina la zanahoria y el calabacín y poner en un recipiente apto para microondas y cocinar tapado a máxima potencia durante 5 minutos. Sobre la loncha de jamón cocido poner la zanahoria y el calabacín y enrollar. Poner por encima un poco de mayonesa ligera, pimienta y unos pimientos del piquillo.*

Receta 3 (almuerzo viernes): Ensalada de arroz konjac con crema de berberechos y anchoas.

*Cocer el arroz. Batir los berberechos con el queso, el zumo de limón y el aceite poco a poco hasta obtener una crema fina. Poner el arroz en un cuenco junto con la lechuga cortada en juliana y las anchoas picadas y mezclarlo bien; bañar con la crema de berberechos y queso.*

Receta 4 (cena viernes): Ensalada de judías con pavo y frutos rojos.

*Cocer durante 10 minutos las judías verdes troceadas o usar judías en conserva. Mezclar en un cuenco las judías, con brotes de espinacas, frutos rojos y nueces. Aliñar con aceite y vinagre. Asar la pechuga de pavo en una sartén a fuego vivo. Emplatar la pechuga asada con la ensalada reservada y aliñada previamente.*

Receta 5 (almuerzo sábado): Pasta konjac con salsa de yogur y mostaza.

*Cocer la pasta y reservar. Mezclar en un bol cebolla y perejil finamente picados, incorporar el yogur, una cucharadita de mostaza y pimienta molida. Mezclar bien hasta obtener una salsa fina. Emplatar la pasta con la salsa de yogur por encima.*