

MENU SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Plato fuerte	Pasta con tomates secos con tope de hongos y tocineta (*)	Pescado con coco (*)	Pechugas enteras (con piel y hueso) horneadas con mantequilla de hierbas variadas: tomillo, perejil, puerro, sal y pimienta en suficiente mantequilla, suavizar, mezclar bien y untar las pechugas. Llevar al horno por unos 30 minutos	Milanesa de res: filete empanizado, cubrir cada filete con una o dos cucharadas de salsa de tomate para pasta o pizza, colocar una rebanada de mozzarella y llevar al horno	Filetes de cerdo con peras caramelizadas (*)	Canelones rellenos de ricotta y espinaca
Acompañamiento 1	Pan tostado con ajo, perejil picadito y mantequilla	Arroz blanco	Papa a la crema: papas rebanadas, cubrir con crema de leche, ajo triturado, queso parmesano, sal y pimienta. Llevar al horno hasta cocer	Ensalada de mango y camarones (*)	Arroz con hongos	Crema de auyama (*)
Acompañamiento 2	Ensalada verde: lechugas variadas, maíz, aceitunas, tomates, con el aderezo de su preferencia	Vegetales salteados: brocoli, vainitas, coliflor; cocidos al vapor y luego salteados con mantequilla y ajo	Ensalada capressa: tomates, mozzarella y albahaca, aderezada con vinagre, sal y pimienta	Puré colorido (*)	Vegetales gratinados: papa, zanahorias, hongos y maíz, cubiertos con bechamel y parmesano, llevar al horno hasta dorar	Panecillos de su gusto
Postre	Cheesecake de mango (*)		Peras al vino (*)		Copa de bizcocho con crema de queso y fresas, el fondo de cada copa colocar un trocito de bizcocho comercial de vainilla, agregar una cda de queso crema suavizado con un poco de azúcar en polvo y fresas frescas rebanadas, alternar hasta completar la copa	

(*) Ver receta en Delicioso y Ligero