

MENÚ SEMANAL PARA JUNIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lombarda con manzana y pasas. Conejo estofado con setas Manzana al vapor	Verduritas gratinadas al horno Piruletas de solomillo de cerdo Fresitas con zumo de naranja	Pisto de verduras Merluza rebozada Arroz con leche	Lentejas guisadas con verduras y un poco de costillita Macedonia de frutas de temporada	Crema de calabacín Pollo asado con manzana Cuajada	Ensalada de pasta Salmón en papillote Yogur	Ensalada de lechuga con tomate Paella mixta Flan de huevo
CENA	Salteado de verduras Huevo al plato Queso fresco	Ensalada de patata, con atún, tomate, aceitunas. Un yogur natural	Ensalada de mixta con manzana Tortilla de patata	Tomate con mozzarella Sepia a la plancha Un yogur	Canónigos con nueces Trucha a la Navarra Ciruela	Guacamole Pechuga de pollo a la plancha con champis. Albaricoque	Zanahoria rallada con maíz y rúcola Bacalao en salsa verde Manzana
SEMANA 2							
COMIDA	Pencas de acelga gratinadas con queso. Ragut de ternera Yogur	Pastel de lentejas con bechamel de berenjena Jurel al horno Rajita de melón	Alicachofas en salsa verde Redondo de pavo con puré de zanahoria Compota de pera	Ensalada de aguacate con requesón Purrusalda Yogur	Cocido de garbanzos completo Rajita de melón	Risotto de champiñones Sepia a la plancha con pimienta Piña en almíbar	Ensalada de pasta con caballa Revuelto de trigueros Arroz con leche
CENA	Guisantes con jamón Tortilla de champiñones Melocotón	Hamburguesas de espinacas con champiñones a la plancha y ensalada Cuajada	Pisto de verduras con huevo escalfado Yogur	Sopa de verdura Croquetas de pollo Taquitos de sandía	Ensalada de remolacha y zanahoria con salsa de yogur Empanadillas de atún Macedonia de fruta	Ensalada mixta Lomo a la plancha con calabacín. Yogur	Pastel de calabacín con salsa de tomate Merluza a la plancha Ciruela
SEMANA 3							
COMIDA	Ensalada de tomate, con atún Lasaña de calabacín Plátano flambeado	Espinacas salteadas con pasas y nueces. Redondo al horno con pimienta Bola de helado	Ensalada de canónigos con taquitos de jamón Caldereta de pescado Pudin de manzana	Ensalada de alubias blancas Croquetitas de queso azul Nectarina	Ensalada de espárragos Arroz caldoso de pollo y verduras Fresas con nata	Tomates asados con hierbitas Canelones de espinacas Natillas caseras	Ensalada de aguacate y requesón Merluza con salsa de mejillones Batido de frutas
CENA	Puré de verduras Tortilla de queso Yogur	Gratinado de verduras Rollitos de jamón york con queso Daditos de sandía	Tomatitos con mozzarella Empanada casera de atún Yogur	Sopa de letras Merluza mayo al horno Cuajada	Ensalada campera Pechuguita de pollo a la plancha Yogur	Ensalada mixta Hamburguesas a la plancha con queso Manzana asada	Crema de champiñones Tortilla de patata con salsa de tomate Melocotón
SEMANA 4							
COMIDA	Garbanzos salteados con verduras Ajititas de pollo al ajillo Rajita de melón	Judías verdes con patata Trucha a la Navarra Flan de huevo	Nidos de pasta con salsa pesto Calamares en su tinta Piña en almíbar	Arroz de rape y espinacas Lomo de cerdo a la naranja Fresas con zumo de naranja	Guisantes salteados con gambas Dorada a la plancha con verduras Yogur	Crema de lentejas Hamburguesitas rellenas de queso con tomate Compota de pera	Endibias con queso fresco Salmón al limón con patatitas Bola de helado
CENA	Vichyssoise Huevo frito con jamón Yogur	Empanadillas al horno Berenjena rellenas de verduras Yogur	Ensalada de tomate, queso y nueces Croquetas de carne Cuajada	Sopa de verduras Rollitos de lenguado al horno Yogur	Crema de berenjena y queso azul Tostada de tomate con jamón Daditos de sandía	Gazpacho Quiche de brócoli y queso rufo Yogur	Ensalada de canónigos con nueces Minipizza de atún y champiñones Ciruelas
SEMANA 5							
COMIDA	Crema de espinacas con gambitas Libritos de ternera Cerezas	Ensalada de tomate con queso fresco Arroz negro con sepia Batido de fresas	Repollo a la riojana Bonito en salsa de tomate Yogur	Espárragos en ensalada Espaguetis a la boloñesa Natillas	Champiñones rellenos Brochetas de rape con cherry y pimienta Compota de manzana	Ensalada de aguacate y tomate Lentejas a la jardinera Macedonia de fruta	Calabacín relleno de atún y queso Filetes de merluza en salsa de naranja Batido de plátano
CENA	Crema de verdura Caballa a la plancha Yogur	Canónigos con queso azul Tortilla de berenjena Rajita de melón	Sopa de pollo Croquetitas de queso Ciruelas	Ensalada mixta Coliflor gratinada Sandía en cachitos	Ensalada de pepino con salsa de yogur Flamenquines Yogur	Crema de calabaza Sardinas a la plancha Cuajada	Sopa de verduras Huevo escalfado en tomate Pera