

# MENÚ SEMANAL PARA JULIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de patatas Cordero a la plancha con tomate. Melocotón	Espaguetis napolitana Pollo asado con berengas Melón	Ensalada con garbanzos y huevo duro Sepia a la plancha con chips de calabacín Cerezas	Sopa fría de melón Ternera a la plancha con patatas al horno Mouse de yogur	Ensalada de lentejas y brotes de soja Lubina al horno con patatas panaderas Macedonia de fruta	Lasaña de Verano Pescaquito frito con ensalada de tomate y lechuga Sorbete de limón	Gazpacho Paella con pescado y marisco Melón
CENA	Crema fría de calabacín Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Nísperos	Cogollos de lechuga con anchoas Tortilla de patata y calabacín Yogur	Tomates con mozzarella a la provenzal Brochetas de pollo, champis Albaricoques	Crema de verduras Pizza casera de jamón y queso Sandía	Ensalada de Zanahoria y remolacha rallada Hamburguesa de ternera a la plancha con pisto Yogur	Tomates rellenos al horno Tortilla de trigueros con salsa de tomate Yogur con melocotón	Espárragos a la Vinagreta Lomo a la sal con puré de manzana
<b>SEMANA 2</b>							
COMIDA	Pollitos de huevo rellenos Hamburguesa de merluza con patatas fritas Yogur	Cogollos con atún y queso Lacitos con coliflor Albaricoques	Ensalada con salsa de yogur Bolitas de arroz con pescado Paraguayos	Melón con jamón Garbanzos con verdura Sandía	Salmorejo Flamenquines de pollo Melocotón	Ensalada de espinacas y Zanahoria Arroz caldoso con pollo y verduras Helado Casero de limón	Gazpacho de sandía Rodaballo al horno con verduras Tarta de Cerezas
CENA	Crema de Champiñones Filetitos de pollo rellenos Batido de fresas	Ensalada de peras Empanadillas de atún Melón Yogur	Ensalada de patata a la menta Sardinas a la plancha con tomate Cerezas	Ensalada de tomate y queso fresco Huevos al plato Yogur	Puré de calabaza Croquetas de queso con ensalada de lechuga Nísperos	Vichisoise Bacalao a bras Macedonia de frutas	Ensalada de aguacate y fresas Pollo a la plancha con verduras Yogur
<b>SEMANA 3</b>							
COMIDA	Ensalada con nueces Brochetas de ternera con tomatitos y pimiento Yogur	Berenjenas rellenas de verdura Filetes de gallo a la plancha con trigueros Melocotón	Ensalada de arroz y plátano Pollo asado a la Canela con verduras Melón	Ensalada de alubias blancas con bacalao Albóndigas de la huerta Natillas	Sopa fría de pepinos Calamares en su tinta Melón con plátano	Ensalada de escarola y mozzarella Canelones de ternera Leche cuajada	Garbanzos con tomates Pencas de acelgas con gambitas Melocotón con cuajada
CENA	Guisantes con huevos escalfados Sandía	Ensalada de Champiñones Tortilla con calabacines Naranja con miel	Puerros con bechamel San Jacobo de Hígado y tomatitos cherry Cerezas	Crema de coliflor Anchoas rebozadas con ensalada de lechuga Albaricoques	Ensalada de aguacate y tomate Huevos fritos con salchichas yogur	Ensalada de tomate y apio Crepes con jamón y queso Melocotón	Ensalada con manzana Pizza de bonito y queso Sandía
<b>SEMANA 4</b>							
COMIDA	Ensaladilla casera Carne mechada Yogur	Alcachofas con jamón Caballa en adobo con lechuga Sandía	Fritada de pimientos Costilla de ternera asada Melón	Ensalada de patatas asadas Bonito a la plancha con tomate Cuajada	Setas gratinadas Cudillos de pasta con brécol Melocotón	Arroz a la milanese Chicharro al horno con verduras Sorbete de naranja	Ensalada endibias con queso fresco Canelones de bonito Fresas con plátano
CENA	Sopa fría de tomate Tortilla de coliflor con espinacas en ensalada Nísperos	Revuelto de espárragos de y gambas Croquetas de pollo y tomate Yogur	Crema de apio Empanadillas de queso y nueces Paraguayos	Espinacas con gambas Tortilla de patata Sandía	Zanahorias con panceta Filetes de pescadilla relleno Yogur	Sopa de aguacate Tortilla de berenjena Melón	Ensalada de colores Sardinas al horno Yogur
<b>SEMANA 5</b>							
COMIDA	Arroz integral con verduras Chuletas de cerdo con miel Yogur	Pimientos rellenos de merluza Patatas a la riojana Melón	Ensalada de macarrones Congrio con tomate Melón	Ensalada de peras Lengua de ternera en salsa Cuajada	Ensalada de tomate y bacalao Bolitas de garbanzos Albaricoque	Pisto con huevo escalfado Empanada de pulpo y tomatitos Fresitas con plátano	Cóctel de espárragos Arroz a la marinera Flan de huevo casero
CENA	Ensalada de verduras y frutas Croquetas de bonito Sandía	Consomé frío Croquetas de atún con tomate, zanahoria y remolacha rallado Yogur	Crema de puerro y trigueros Escalopes de merluza con ensalada Melocotón	Acelgas en Vinagreta Calamares fritos Sandía	Ensalada mixta Soufflé de patata y salchichas Pera	Sopa de pescado Pizza de brécol Yogur	Ensalada de zanahorias Huevos con jamón y salsa holandesa Cerezas