



# MENÚ SEMANAL PARA JUNIO



SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensaladilla Conejo con setas Pera	Calabacín a la plancha Salmón a la plancha Manzana	Pastel de lentejas Champiñones rellenos al horno Kiwi	Ensalada de brotes Tallarines con gambas Piña	Ensalada de quinoa Pescadilla enroscada Plátano	Gazpacho suave Ragú de pavo con ciruelas Tartaleta de requesón	Cogollos con anchoas Paella mixta Cóctel de frutas
CENA	Crema de verduras Bacalao al horno Vaso de leche	Ensalada de zanahoria Tortillas de pavo y Champis Yogur	Crema de berros Hamburguesa de merluza Manzana	Guisantes salteados Croquetas de pollo Pera	Arroz blanco Revuelto de espinacas Yogur	Ensalada de naranja y Zanahoria Hamburguesa de jamón York Vaso de leche	Ensalada con manzana y nueces Panpizza Vegetal Yogur
SEMANA 2							
COMIDA	Ensalada de brócoli Brocheta de pescados Sandía	Sopa de melón Pastel de verduras Kiwi	Ensalada de cucús Alitas de pollo al ajillo Melón galia	Gazpacho Lasaña de espinacas y ricota Fresas	Judías con jamón Albóndigas de garbanzos Pera	Guacamole con nachos Taco de pollo Fresas con nata	Berenjenas gratinadas Pastel de pescado Sorbete de sandía
CENA	Guiso de verduras Taquitos de pollo saltado Yogur	Patatitas bravas Merluza a la plancha Vaso de leche	Sopa de tapioca Coliflor gratinada Yogur	Crema de champiñones Crepes de jamón Ciruela	Sopa de arroz Ternera a la plancha Plátano	Pisto Croquetas de bacalao Fresas	Ensalada de tomate Albóndigas de patata y atún Yogur
SEMANA 3							
COMIDA	Ensalada de pasta Txipirones rellenos Kiwi	Ensalada de alubias blancas Cazón en dobos Pera	Ensalada de tomate Tallín de pollo Sandía	Endibias gratinadas Raya en salsa verde Melón	Melón con jamón Carrilleras de cerdo en salsa Ciruela	Tartaletas de bonito Canelones de verduras y gambas Helado de yogur	Ensalada campera Pollo asado con manzanas Flan de huevo
CENA	Crema de zanahoria Lenguado al horno Manzana	Ensalada César Hamburguesa de espinacas Yogur	Sopa de verduras Revuelto de espárragos Kiwi	Ensalada de aguacate Empanadillas de bonito Yogur	Ensalada de canónigos Quiche de espinacas Manzana	Crema de calabacín Sandwich de pavo Vaso de leche	Sopa de pasta Hamburguesa de quinúa Yogur
SEMANA 4							
COMIDA	Huevos rellenos Rollitos de pavo al horno Melón	Salmorejo con jamón Lentejas jardinera Ciruelas	Menestra de verduras Dorada a la sal Perucos de San Juan	Ensalada de arroz salvaje Salchichas a la jardinera Sandía	Ensalada de frijoles Cachopos de jamón y setas Fresas con zumo	Ensalada de col Fideguá marinera Cuajada con moras	Ensalada de rúcola Milanesa napolitana PanaCotta
CENA	Champiñones con jamón Tortilla de patata Plátano	Puré de patata Huevos al plato Yogur	Ensalada de queso fresco Berenjena rellena Manzana	Crema de lechuga Hamburguesa de garbanzos Yogur	Sopa de yogur y pepino Lubina al horno Plátano	Crema de calabaza Hígaditos encbollados Yogur	Crema de remolacha Tosta de tomate y sardinas Pera
SEMANA 5							
COMIDA	Ensalada de garbanzos Anchoas rebozadas Ciruelas	Espárragos con mahonesa Arroz negro Fresas					
CENA	Ensalada de babas Tomates rellenos al horno Yogur	Ensalada de cherries Quesadillas de pollo Melón					