



MENÚ SEMANAL PARA JULIO



| SEMANA 1 | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------------|---|--|--|--|---|---|--|
| COMIDA | | | "Ensalada de patatas Cordero a la plancha con tomate. Melocotón" | "Espaguetis napolitana Pollo asado con berenjenas 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" |
| 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" |
| SEMANA 2 | | | | | | | |
| 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 Falafel de garbanzos Albaricoque" | "Pisto con huevo escalfado Empanada de pulpo y cherries 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" |
| SEMANA 3 | | | | | | | |
| 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 Codillos de pasta con brécol Melocotón" | "Arroz a la milanesa Chicharro al horno con verduritas 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 Paraguayo" | "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 Sardinias al horno Yogur" |
| SEMANA 4 | | | | | | | |
| COMIDA | "Ensalada con nueces Brochetas de ternera con tomatitos y pimienta 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 verduritas Melón" | "Ensalada de alubias blancas Albóndigas de la huerta Natillas" | "Sopa fría de pepinos Calamares en su tinta Melón con plátano" | "Ensalada de escarola Canelones de ternera Leche cuajada" | "Garbanzos con tomates 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 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" |
| SEMANA 5 | | | | | | | |
| COMIDA | "Pollitos de huevo rellenos Hamburguesa de merluza 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" | | |
| 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 Sardinias 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" | | |