

MENU SEMANAL PARA JUNIO

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA				Ajo blanco Albóndigas de lentejas con tomate Fresas	Ensalada de mango Muslitos al limón Paraguay	Gazpacho de picotas Rosada al horno Sorbete de lima	Piperrada Bonito encebollado Espuma de fresas
CENA				Espárragos en vinagreta Tomates rellenos de quinoa Albaricoques	Revuelto de champis Lenguado a la plancha Melocotón	Sopa de tomate Saladitos caseros yogur	Tofu salteado con brocolo y salsa teriyaki Cuajada
SEMANA 2							
COMIDA	Ensalada de alubias Lomos de merluza Albaricoques	Pollo asado con boniato y otras verduras asadas Fresas	Ensalada de tomate y aguacate Calamares en su tinta Nectarina	Vichyssoise Macarrones al pesto Nectarina	Crema fría de calabaza y naranja Conejo con setas Melocotón	Gazpacho de sandía Chicharro al horno Natillas de frambuesa	Escarola con nueces Arroz a banda Helado de yogur
CENA	Sopa de letras Huevos rancheros Yogur	Crema de champiñones Sepia a la plancha Manzana	Calabaza asada con hierbas Falafel de garbanzos Yogur	Berengena rellena Jurel al horno Albaricoque	Coliflor gratinada Tortilla de queso Pera	Ensalada de brotes Quiche de bacalao Yogur	Judias verdes Huevo al plato Vaso de leche
SEMANA 3							
COMIDA	Enchilada de verduras Pavo al ajillo Nectarina	Verduras al vapor Dorada al horno Paraguay	Ensalada de lentejas Calabacín relleno Fresas	Repollo rehogado con pasas Ternera guisada Cerezas	Ensalada de arroz Albóndigas Melocotón	Trigueros a la plancha Pasta al horno Espuma de nectarina	Ensalada verde Bonito con tomate Brownie de aguacate y cacao
CENA	Ensalada de cherries Tartaleta de patata y bacon Albaricoque	Brocoli con gambas Empanadillas de atún Yogur	Sopa de melón Rollitos de jamón y queso fresco Manzana	Ensalada de brotes Seitán en salsa de tomate Yogur	Melón con jamón Tortilla de patata Yogur	Ensalada mixta Croquetas de pollo Pera	Ensalada de mozzarella y tomate Pastel de merluza Yogur
SEMANA 4							
COMIDA	Salteado de garbanzos y champiñones Solomillo de cerdo al horno Nectarina	Coliflor con panceta Merluza a la plancha Paraguay	Gazpacho Conejo a la mostaza Melón	Habas con jamón Sardinas al horno Albaricoque	Sopa fría de aguacate y boniato Tofu con tomate Pera	Salsitki Arroz con chirlas Piña	Salmorejo Carrilleras en salsa Crema catalana
CENA	Sopa de pollo Empanadillas yogur	Crema de calabaza Crepe de jamón y queso de tetilla Melocotón	Lombarda con pasas Aros de calamar Yogur	Ensalada de cogollos Milanesa de pollo Manzana	Ensalada de bonito Tortilla de calabacín Yogur	Endibia con queso crema Anchoas fritas Yogur	Crema de aguacate y tomate Sandwich mixto Vaso de leche
SEMANA 5							
COMIDA	Ensalada de frijoles Raya a la plancha Fresas	Ensaladilla Flamenquines Albaricoque	Cogollos de lechuga Arroz con pollo Sandía	Salmorejo Pimientos rellenos de merluza Picotas	Ensalada de quinoa con granada Salmón a la plancha Melón		
CENA	Crema de calabaza Piadina con lomo ibérico y ricotta Melocotón	Brócoli al vapor Hamburguesas de avena Yogur	Crema de zanahoria fría con orégano Filete ruso Vaso de leche de avena	Ensalada de pepino Albóndigas de garbanzo Yogur	Kale salteado Tortilla de bacalao Nectarina		