

Menú de temporada: Verano 1



 www.familiaysalud.es		MENÚ DE VERANO Semana 1
Día de la semana	COMIDA	CENA
LUNES	Espinacas con garbanzos y huevo poché Tomates cherry con vinagreta y orégano Sandía	Tartar de tomate rosa y aguacate Filetito de ternera a la plancha Yogur natural
MARTES	Gazpacho andaluz Sardinitas a la plancha Melón	Ensalada de berenjenas con mozzarella Una loncha de lacón con pimentón dulce. Melocotón
MIÉRCOLES	Ensalada de lentejas y arroz con cebolleta y maíz Filete de pollo a la plancha Yogur natural con canela	Falafel de guisantes y garbanzos Tiritas de zanahoria y pepino. Plátano
JUEVES	Pasta a la siciliana Ensalada de hojas verdes Cerezas	Crema fría de melón con hierbabuena Tortilla a la francesa Ciruelas
VIERNES	Mazamorra con anchoas y pipas de calabaza Tortilla de judías verdes Higos	Entrantes de calabacín al horno Muslito de pollo al horno Yogur natural

SÁBADO	Calamares en salsa con arroz Ensalada de canónigos y rúcula con queso fresco Albaricoques	Ensaladilla "de la abuela" Yogur
DOMINGO	Arroz con pescado Ensalada verde Sandía	Cena de bocadillos saludables Brochetas de fruta con chocolate negro fundido

Descarga [infografía del menú en pdf](#)

Dulce de la semana: Brochetas de fruta con chocolate fundido

El capricho de la semana: [Sorbetes y polos de frutas](#)

PRODUCTOS DE TEMPORADA EN VERANO. Consúmelos.

Frutas: Melón, sandía, ciruela, higo, melocotón, albaricoque, cereza, aguacate.

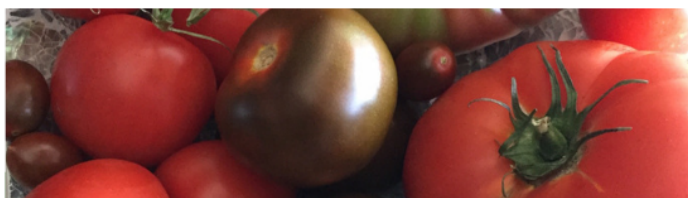
Verduras: Tomate, pimiento, pepino, calabacín, judía verde.

Pescados: Pescados azules como sardinas, jureles y atún. Lenguado.

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

MENÚ DE VERANO

Semana 1



www.familiaysalud.es



LUNES

Comida: Espinacas con garbanzos y huevo poché. Tomates cherry con vinagreta y orégano. Sandía

Cena: Tartar de tomate rosa y aguacate. Filetito de ternera a la plancha. Yogur



MARTES

Comida: Gazpacho andaluz. Sardinitas a la plancha. Melón

Cena: Ensalada de berenjenas con mozzarella. Lacón con pimentón dulce. Melocotón



MIÉRCOLES

Comida: Ensalada de lentejas y arroz con cebolleta y maíz. Filete de pollo a la plancha. Yogur natural con canela

Cena: Falafel de guisantes y garbanzos. Tiritas de zanahoria y pepino. Plátano



JUEVES

Comida: Pasta a la siciliana. Ensalada de hojas verdes. Cerezas

Cena: Crema fría de melón con hierbabuena. Tortilla a la francesa. Ciruelas



VIERNES

Comida: Mazamorra con anchoas y pipas de calabaza. Tortilla de judías verdes. Higos

Cena: Entrantes de calabacín. Muslito de pollo al horno. Yogur natural



SÁBADO

Comida: Calamares en salsa con arroz. Ensalada de canónigos y rúcula con queso fresco. Albaricoques

Cena: Ensaladilla "de la abuela". Yogur



DOMINGO

Comida: Arroz con pescado. Ensalada verde. Sandía

Cena: Bocadillos saludables. Brochetas de fruta con chocolate negro fundido



Archivos adjuntos:

 [semana_1_verano.pdf](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación