

Menú de temporada: Verano 2

 www.familiaysalud.es			MENÚ DE VERANO Semana 2	
Día de la semana	COMIDA	CENA		
LUNES	Salmorejo de espárragos con ventresca en conserva Tomate con mozzarella Melón	Pastel de carne rápido (embutido de pollo casero) Ensalada de canónigos y rúcula Yogur		
MARTES	Brocheta de pescado con verduras Garbanzos especiados tostados Ciruelas	Arroz frito Yogur		
MIÉRCOLES	Ensalada de judías blancas con huevo y atún Queso fresco con nueces Sandía	Canelones de requesón y espinacas Ensalada griega (tomate, pepino, queso feta)		
JUEVES	Espárragos y setas con huevo frito Tomates cherry con orégano Uvas	Merluza en salsa con guisantes Yogur		
VIERNES	Escalopines de ternera y ensalada de col con ajos Paraguayo	Ensaladilla rusa Kiwi		
SÁBADO	Ajoblanco con manzana y uvas pasas Pollo empanado al horno Sandía	Tortilla de calabacín y patata Tabulé Yogur		
DOMINGO	Paella de verduras Ensalada de rúcula y pipas de calabaza Melón	Fajitas de pollo y Guacamole Melocotón		

Descarga [infografía del menú en pdf](#)

Dulce de la semana: [Brownie de chocolate y pistachos](#)

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 2



www.familiaysalud.es



LUNES

Comida: Salmorejo de espárragos con melva. Tomate con mozzarella. Melón

Cena: Pastel de carne rápido. Ensalada de canónigos y rúcula. Yogur



MARTES

Comida: Brocheta de pescado con verduras. Garbanzos especiados tostados. Ciruelas

Cena: Arroz frito. Yogur



MIÉRCOLES

Comida: Ensalada de judías blancas con huevo y atún. Queso fresco con nueces. Sandía

Cena: Canelones de requesón y espinacas. Ensalada griega (tomate, pepino, queso feta)



JUEVES

Comida: Espárragos y setas con huevo frito. Tomates cherry con orégano. Uvas

Cena: Merluza en salsa con guisantes. Yogur



VIERNES

Comida: Escalopines de ternera y ensalada de col con ajos. Paraguaya

Cena: Ensaladilla rusa. Kiwi



SÁBADO

Comida: Ajoblanco con manzana y uvas pasas. Pollo empanado al horno. Sandía

Cena: Tortilla de calabacín y patata. Tabulé. Yogur



DOMINGO

Comida: Paella de verduras. Ensalada de rúcula y pipas de calabaza. Melón

Cena: Fajitas de pollo y guacamole. Melocotón



Archivos adjuntos:

 [semana_2_verano.pdf](#)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación