Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Menú de temporada: Verano 1

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

Familia y Salud

Archivos adjuntos:

semana_1_verano.pdf

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación