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

Menú de temporada: Verano 2

MENÚ DE VERANO

Semana 2

Día de la semana	COMIDA	CENA
LUNES	Salmorejo de espárragos con ventresca en conserva Tomate con mozarella 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 mozarella.
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

Familia y Salud

Archivos adjuntos:

semana_2_verano.pdf

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación