

# 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

