

MENÚ DE VERANO

Semana 2



www.familiaysalud.es

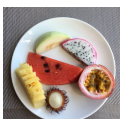


LUNES

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

Melón

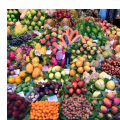
Cena: Pastel de carne rápido. Ensalada de canónigos y rúcula. Yogur



MARTES

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

Cena: Arroz frito. Yogur

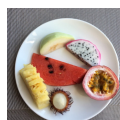


MIÉRCOLES

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

Sandía

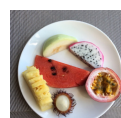
Cena: Canelones de requesón y espinacas. Ensalada griega (tomate, pepino, queso feta)



JUEVES

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

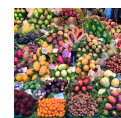
Cena: Merluza en salsa con guisantes. Yogur



VIERNES

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

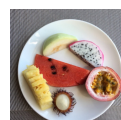
Cena: Ensaladilla rusa. Kiwi



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

