

MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS JULIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Brócoli rehogado
Tortilla francesa con pavo y tomate aliñado
Fruta de temporada

2
Guisantes rehogados con jamón
Hamburguesa de ternera con cebolla caramelizada
Fruta de temporada

3
Pasta con verduras y salsa soja
Revuelto de queso con ensalada
Fruta de temporada

4
Gazpacho
Chuleta de pavo al ajillo con patatas horno
Fruta de temporada

5
Ensalada mixta
Pizza casera de atún
Yogur

8
Ensalada caprese (tomate y mozzarella)
Pollo asado en su jugo con zanahoria baby
Fruta de temporada

9
Espinacas a la crema
Tortilla paisana con ensalada
Fruta de temporada

10
Ensalada completa de arroz con lomos de caballa
Fruta de temporada

11
Judías verdes con tomate
Cinta de lomo adobada con calabacín a la plancha
Fruta de temporada

12
Pisto de verduras
Filete de pavo a la plancha con arroz salteado
Helado

15
Acelgas rehogadas con patata y pimentón
Merluza a la romana con pimientos asado
Fruta de temporada

16
Coliflor salteada con ajito
Costillas asadas con ensalada de maíz
Fruta de temporada

17
Salteado de verduras
Pavo guisado con cous cous
Fruta de temporada

18
Berenjena a la parmesana (con tomate y queso)
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada

19
Salmorejo con su guarnición
Alitas de pollo con stick de boniatos
Yogur

22
Patatas aliñadas
Huevos rellenos
Fruta de temporada

23
Ensalada verde
Lasaña de verduras con carne picada
Fruta de temporada

24
Lombarda con bacon y manzana
Lomos de sardinas al horno con tomate aliñado
Fruta de temporada

25
FESTIVO

26
Crema de calabaza
Huevos rotos con patata y jamón
Yogur

