MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS JULIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 ÑOQUIS CON SALSA DE PESTO HUEVOS AL PLATO FRUTA	2 ESPINACAS SALTEADAS CON DADOS DE BONIATO FILETE DE RODABALLO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA	3 CREMA DE PEPINO Y YOGUR RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRUTA	4 ENSALADA MIXTA WRAP DE PAVO CASEROS YOGUR
7 POKE DE ARROZ CON POLLO MARINADO EN SOJA, AGUACATE, ZANAHORIA RALLADA, TOMATES CHERRYS Y CEBOLLA CRUJIENTE FRUTA	8 PARRILLADA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO FRUTA	9 CREMA DE PUERROS ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA HELADO CASERO	10 GARBANZOS EN VINAGRETA TRUCHA A LA NAVARRA CON JAMÓN FRUTA	11 ENSALADA CAPRESSE COSTILLAS ASADAS CON BBQ CON PATATAS AL HORNO FRUTA
14 COUS COUS CON VERDURAS HUEVOS A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR	15 BERENJENA A LA PARMESANA PINCHO MORUNO CON PIMIENTO ROJO FRUTA	16 COLIFLOR AL AJOARRIERO BOQUERONES REBOZADOS CON ENSALADA FRUTA	17 STICK DE CALABAZA HORNEADOS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA	18 ENSALADA DE TOMATE Y OLIVAS HUEVOS RELLENOS FRUTA
21 ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA RAPE A LA GALLEGA FRUTA	22 BROCOLI CON QUESO TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN Y JAMÓN FRUTA	23 ENSALADA VERDE CALABACÍN RELLENO DE POLLO GRATINADO YOGUR	24 PATATAS CON ALIOLI TOSTA INTEGRAL CON TOMATE Y CABALLA FRUTA	25 FESTIVO
28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	31 VACACIONES	VACACIONES