

# 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

