

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
PLANCH
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