

LUNES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>6</b></p> <p><b>Sopa cubierta con estrellas</b> (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos, hueso y fiambré de york)</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa española con judías verdes</b> (destihuesado al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alachofa al vapor y pescado azul al papillote. Fruta.</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> (con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa)</p> <p><b>Longanizas con cebolla</b> (carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Alubias a la vinagreta</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de atún</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo saltado. Fruta.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Tallarines napolitana</b> (con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Merluza rebozada</b> (rellena de york y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y huevos revueltos con ajetes. Fruta</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p><b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>MACARRONES ECOLOGICOS con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menerista de verdura y brocheta de pollo. Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Fiambré de york y queso</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y huevos cocidos con verduras. Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Ensalada de arroz</b> (arroz, maíz, guisantes, zanahoria y fiambré de york)</p> <p><b>Ragut de ternera</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia a la plancha. Fruta</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Filete de bacalao a la andaluza</b> (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y magro en salsa. Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Arroz del senyoret</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Coliflor rehogada y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Merluza en salsa mery con GUISANTES ECOLOGICOS</b> (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y ternera a la plancha. Fruta</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Crema de verduras naturales con queso</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</b> (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla de atún. Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Espaguetis boloñesa gratinados</b> (con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p><b>Abanico de fiambré</b></p> <p>Helado</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Tornillos carbonara</b> (con leche, bacon y champiñón)</p> <p><b>Lomo sajonia a la trambuesa</b> (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y revuelto de gambas. Fruta</p>	

## CONSEJOS NUTRICIONALES

Este verano, añade platos frescos en tu dieta! La ensalada puede ser un plato muy completo. Incluye ingredientes ricos en hidratos de carbono como pasta, arroz o legumbres e ingredientes proteicos como huevo, pollo, atún o queso.

¡Las combinaciones son infinitas! Además, puedes experimentar con recetas de otros países como es el rabulé con pollo. Te facilitamos la receta: cuscús, dados de pollo, tomate, lechuga, pimiento verde o rojo, pasas, perejil finamente picado, aceite de oliva, y un poco de zumo de limón.

¡Pruéballo te arrepentirás!

