

# MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS JULIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

