

PROPUESTAS DE CENA JUNIO

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º	1			Gazpacho	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Pizza de calabacín, cherrys, cebolla, york, mozzarella y huevo
2º				Brocheta de pavo	Boquerones fritos	
Guarn.				Patatas al montón	Pan con tomate	
Postre				Yogur natural	Yogur natural	
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º	2	Ensaladilla rusa (solo verduras)	Salmorejo	Brócoli con patata	Crema de zanahorias	Ensalada de tomate y aguacate
2º		Merluza a la plancha con ajo y perejil	Tortilla de espárragos trigueros y gambas	Hamburguesa de pollo	Salmón al horno	Fajitas con pimientos tres colores y judías moradas
Guarn.			Pan		Cuscús	
Postre			Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural

Para cenar tener en cuenta:

Un menú saludable es aquel que está compuesto por:

Verdura cruda o cocida + Un alimento rico en glúcidos (arroz o pasta o patata o cuscús o pan...) + Un alimento protéico (carne o pescado o huevo o legumbres*)

De postre elegiremos fruta o yogur en función del postre del mediodía

*Las legumbres son un alimento protéico y rico en glúcidos a la vez

PROPUESTAS DE CENA JUNIO

		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º	3	Arroz con pisto	Judías verdes con zanahoria y patata al vapor	Ensalada de pasta con lechuga, tomate, maíz y olivas	Vichyssoise	Pastel de puré de patata y carne picada gratinado
2º		Sardinillas en aceite	Pavo a la plancha con queso fundido	Calamares rebozados al horno	Tortilla calabacín y York	
Guarn.					Pan	Ensalada de pepino
Postre		Fruta del tiempo	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º	4	Crema de calabaza	Arroz tres delicias	Gazpacho	Coliflor gratinada	Ensalada de tomate y queso fresco
2º		Huevos revueltos	Pollo rebozado casero	Merluza al horno con patatas	Dados de pavo con hierbas provenzales	Hamburguesa de legumbre completa (con panecillo)
Guarn.		Pan	Lechuga y zanahoria		Pan	Lechuga y maíz
Postre		Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural

Para cenar tener en cuenta:

Un menú saludable es aquel que está compuesto por:

Verdura cruda o cocida + Un alimento rico en glúcidos (arroz o pasta o patata o cuscús o pan...) + Un alimento protéico (carne o pescado o huevo o legumbres*)

De postre elegiremos fruta o yogur en función del postre del mediodía

*Las legumbres son un alimento protéico y rico en glúcidos a la vez