

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz blanco con salsa de tomate	Ensalada de pasta	Crema de calabacín	Menestra de verdura	Sopa de fideos
Pechuga pollo milanesa con lechuga y maíz	Pescado a la romana con patatas fritas	Albóndigas caseras con guarnición	Lomo empanado con patatas fritas	Tortilla española con tomate aliñado
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espaguetis con chorizo	Judías verdes rehogadas	Ensalada completa	Lentejas caseras	Crema de zanahoria
Merluza empanada con ensalada	Filete de ternera milanesa con patatas fritas	Tortilla francesa con patatas fritas	Pescado en salsa de espinacas	San jacobos con patatas
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz con verdura	Puré de la huerta	Macarrones al horno	Ensaladilla rusa	Ensalada campera
Salchichas con puré de patata	Hamburguesa completa	Pescado a la romana con tomate y lechuga	Pollo asado con patatas	Pizza casera
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Espirales con boloñesa	Ensalada de legumbre	Menestra de verdura	Arroz con pollo	Ensalada Completa
Pechuga pollo plancha con guarnición	Pescado a la andaluza con patatas	Filete ternera empanado con patatas fritas	Croquetas de jamón con ensalada	Albóndigas caseras con patatas fritas
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Canelones horno	Judías verdes con jamón	Coditos con bonito	Puré de verdura	Ensalada mixta
Pescado a la andaluza con lechuga y maíz	Pollo asado con patatas fritas	Pizza casera	Hamburguesa completa	Flamenquines con guarnición
POSTRES	Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			



¡DISFRUTA DE UN VERANO REFRESCANTE!

En verano solemos cambiar parte de nuestra alimentación: comemos helados, refrescos, tenemos más sed.

Tenemos una **OPORTUNIDAD** para enriquecernos o para empobrecernos nutricionalmente hablando. ¿Cuál escoges? **REFRESCOS**.

Sustituye los refrescos por estas ricas aguas saborizadas:

- Agua, rodajas de limón y menta
- Agua, rodajas de lima y frambuesas.
- Agua, albahaca y fresas.
- Agua, rodajas de limón y rodajas de naranja.



Si vas a beber fuera de casa puedes aprovechar para pedir infusiones con hielo y limón. Refrescan e hidratan de una manera natural respetando tu organismo.

HELADOS

Los helados industriales llevan cantidad de azúcares y grasas perjudiciales. Aprovecha tus estancias en casa para hacer unos ricos helados caseros.

El plátano será nuestro gran aliado. Congela plátanos cortados en trocitos y tendrás una base excepcional para hacer cualquier helado.

- Helado de plátano y lo que quieras: las rodajas congeladas al triturarlas aportan una cremosidad que simula a la perfección a cualquier helado de bola. Añade otras frutas, frutos secos, frutos del bosque, chocolate...harás las delicias de toda la familia!
- Helado de plátano y chocolate negro: pon en una batidora las rodajas de plátano congelado y adereza con chocolate.
- Helado de chocolate: igual que la versión anterior; pero sustituye el chocolate negro en trocitos por cacao en polvo.
- Helado de plátano y fresas

REFRESCATE, NUTRETE, QUIERETE