



Menú familiar para junio 2019

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Comida

Cena

Comida

Cena

Comida

Cena

Comida

Cena

Comida

Cena

1
Crema de zanahoria
Pollo asado con patata
Gelatina de frutas rojas

Pizza con jamón
Ensalada mixta
Brocheta de fruta
y queso fresco

2
Arroz basmati al limón
Albóndigas de pollo
Helado de vainilla

Tomates rellenos
Croquetas de merluza
Yogur

3
Sopa de guisantes
Pollo con salsa
de tomate
Manzanas asadas

Empanadillas de atún
Ensalada de col y uvas
Yogur

4
Lasaña de mero
Ensalada de berros
Una pieza de fruta

Sopa fría de tomate
Alitas de pollo con soja
Macedonia de frutas
con queso fresco

5
Ensalada de garbanzos
Filetes rusos
Macedonia de sandía

Puré de patata
Emperador con salsa
de limón
Natillas caseras

6
Fideuá vegetal
Pollo guisado al limón
Batido de fruta y yogur

Calamares a la romana
Ensalada mixta
Una pieza de fruta

7
Crema de lentejas
Merluza guisada
con tomate
Crema helada de limón

Hamburguesa de carne
Patatas gajo
Yogur

8
Ensalada de quinoa
Muslos de pollo
con verduras
Yogur

Quiche Lorraine
Ensalada de tomate
Tartaletas de frutas

9
Arroz con calamares
Ensalada mixta
Mousse de plátano

Judías verdes con tomate
Rollitos de primavera
Cuajada casera

10
Berenjenas rellenas
Cinta de lomo
con manzana
Bizcocho de limón

Ensalada de pasta
con fresas
Batido de vainilla

11
Lentejas con arroz
Filetes vieneses
Yogur

Huevos a la flamenca
Ensalada mixta
Crema de frutas

12
Gazpacho
Conejo al ajillo
Leche frita

Merluza al horno
con patatas
Macedonia de fresas

13
Espaguetis con atún
Lomo a la sal
Helado de mango

Hamburguesa
de pescado
Patatas gajo
Una pieza de fruta

14
Sopa cremosa de arroz
Pescado en papillote
Yogur

Croquetas de jamón
Ensalada tropical
Mousse de fresas

15
Crema de puerros
Muslos de pavo
con verduras
Copa de melocotón

Pizza con salchichas
Ensalada de berros
Yogur

16
Arroz caldoso con pescado
Ensalada de tomate
Mousse de plátano

San Jacobos
Patatas asadas
Flan de huevo

17
Sopa de pollo con fideos
Ternera a la jardinera
Una pieza de fruta

Pastel de espárragos
Empanadillas de
pescado
Natillas de naranja

18
Pastel de macarrones
con jamón y nata
Ensalada de berros
Compota de fresas

Kebab casero
Una pieza de fruta

19
Calabacines enrollados
Strudel de bonito
Granizado de pera

Crema de brócoli
Tortillas enrolladas
Tarta de yogur

20
Crema de lechuga
Pollo en pepitoria
Yogur casero

Guisantes con verduras
Filete de atún
Batido de frutas

21
Tabulé
Lubina a la sal
Una pieza de fruta

Quiché de bonito
Ensalada mixta
Mousse de frutas

22
Ensalada de alubias
Mero al horno
Copa de piña

Tortilla de patata
Ensalada de tomate
Yogur

23
Paella
Boquerones en vinagre
Sorbete de sandía

Besugo con
puré de calabaza
Islas flotantes

24
Crema de brócoli
Cachopo asturiano
Arroz con leche

Huevos al horno con
mozzarella
Ensalada mixta
Una pieza de fruta

25
Pisto manchego
Lenguados enrollados
Mousse de chocolate

Champiñones al horno
Fingers de pollo
Una pieza de fruta

26
Espaguetis carbonara
Pollo a la jardinera
Tiramisú

Acelgas con bechamel
Perrito caliente
Leche merengada

27
Salmorejo
Pastel de pescado
Granizado de frutas

Tortilla de hortalizas
Ensalada tropical
Bizcocho de coco

28
Guisantes con verduras
Rollitos de pavo
Compota de
albaricoque

Vichyssoise
Tortilla de queso
Mousse rápida de limón

29
Puré de lentejas
con arroz
Carne con tomate
Copa de fresas

Sopa Juliana
Pollo al limón estilo chino
Natillas con vainilla

30
Crema de puerros
Chuletas de cordero
Cuajada casera

Brochetas de salmón
Ensalada de tomate
Batido de plátano