



# MENÚ VERANO

|           | Semana 1   | Semana 2  | Semana 3   | Semana 4   | Postre                                 | Merienda  |
|-----------|--|---|--|--|--|---|
| Lunes     | Ensalada fría de arroz con verduras a daditos.<br>Pescado al horno con patatas y cebolla.  | Paella vegetariana de verduras.<br>Pavo guisado con verduras de temporada.  | Ensalada de arroz con verduras a daditos y queso fresco.<br>Palitos de pescado servidos con champiñones y tomates salteados.                     | Ensalada de tomate con aceite de olive y orégano.<br>Hamburguesa de pollo con queso servido con arroz.                               | Fruta de temporada                     | Leche de almendras sin azúcar añadido con galletas integrales |
| Martes    | Zanahoria rallada y macerada en limón, aliñada con aceite de oliva y servida con maíz dulce.<br>Hamburguesa de pollo con queso, servida con calabacín y cebolla salteados. | Vichyssoise.<br>Pechuga de pollo a la plancha con patatas chips.  | Crema fría de calabacín, puerro y nata de almendras.<br>Pavo/pollo al horno con salsa de verduras de temporada.                                  | Verdura de temporada hervida con patata.<br>Albóndigas/hamburguesa de pavo con espinacas servidas con salsa de tomate casera.        | Fruta de temporada                     | Tortitas de maíz o arroz                                      |
| Miércoles | Garbanzos salteados con col (kale) y patatas.<br>Pescado rebozado con verdura de temporada (espárragos, alcachofas, espinacas...)  | Humus de garbanzos servidos con palitos integrales y palitos de zanahoria y pepino.<br>Medallones de merluza al horno.          | Alubias blancas con calabacín y pimentón dulce.<br>Pescado blanco macerado en limón y servido con patatas.                                       | Pasta de legumbres con salsa de verduras casera (sin queso).<br>Pescado fresco al horno con verduras de temporada.                   | Fruta de temporada                     | Yogurt natural de La Fageda sin azúcar                        |
| Jueves    | Quinoa con verduras y salsa de tomate casera.<br>Hamburguesa de tofu con verduras servida con patatas.   | Ensaladilla rusa.<br>Salchichas de tofu servidas con salsa de verduras trituradas.  | Ensalada de quinoa con verduras ralladas finamente (zanahoria, calabacín, maíz dulce, hojas verdes picadas...)<br>Ternera con verduras al horno. | Salteado fresco de champiñones con puerro.<br>Salchichas servidas con verduras de temporada hervidas y aliñadas con aceite de oliva. | Yogurt natural de La Fageda sin azúcar | Fruta de temporada  |
| Viernes   | Pasta con verduras a daditos y queso derretido.<br>Lomo de cerdo guisado con verduras y champiñones.   | Pasta integral salteada con verduras picadas y queso rallado.<br>Hamburguesa de ternera con verduras de temporada a la plancha. | Pasta boloñesa.<br>Hamburguesa vegetal con tofu y verduras.  | Ensalada de pasta con verduras ralladas finamente.<br>Hamburguesa de tofu servida con patatas chips.                                 | Fruta de temporada                     | Pan Integral con chocolate de tableta                         |