

*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Salmón al horno con brócoli y boniato Yogur griego natural	6 Alitas de pollo al horno con verduritas (tomate, cebolla y calabacín) y patatas Fruta de temporada	7 Parrillada de verduras al gusto Tortilla de patatas y cebolla Fruta de temporada	8 Lomo de cerdo a la plancha con calabacín, berenjena y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	9 Pizza casera con base de zanahoria Fruta de temporada
12 Crema de brócoli, cebolla y patata Dorada a la plancha Yogur griego natural	13 Hamburguesita de pollo con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	14 Salmorejo casero con daditos de huevo duro por encima Fruta de temporada	15 Guisadito de ternera con patatas, zanahoria y guisantes Fruta de temporada	16 Ensalada de verano: tomate, patata cocida, zanahoria cocida, pimiento asado, aceitunas negras y huevo duro Fruta de temporada
19 Montaditos de pan integral con sardinas, tomate y queso fresco Yogur griego natural	20 Puré de patata y coliflor Brochetas de pavo con pimiento verde y champiñones Fruta de temporada	21 Tortilla francesa con ensalada de tomate, pepino, maíz y picatostes de pan integral Fruta de temporada	22 Sopa de verduras y pollo con estrellitas Albóndigas caseras de cerdo con salsa de verduras casera Fruta de temporada	23 Poke bowl de quinoa, mango, aguacate y tofu Fruta de temporada
26 Crema de verduras al gusto Tortilla de patatas Yogur griego natural	27 Parrillada de verduras al gusto Solomillo de pollo con salsa de queso Fruta de temporada	28 Salmón a la plancha con espárragos, champiñones y patata asada Fruta de temporada	29 Lomo de cerdo a tiras con salteado de brócoli y coliflor y acompañamiento de arroz blanco Fruta de temporada	30 Sopa de caldo de verduras con estrellitas Gambas al ajillo Fruta de temporada