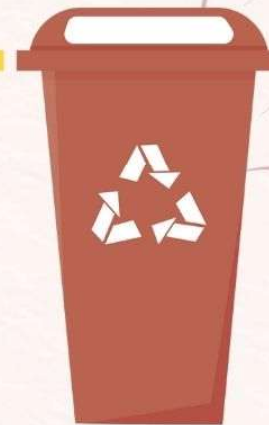
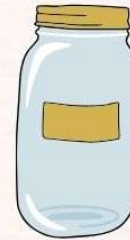
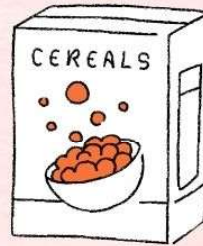
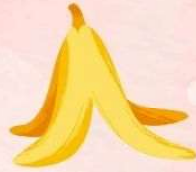


IDEAS DE CENAS SALUDABLES

				FESTIVO	1
FESTIVO	4 Salmón al horno con brócoli y boniato Yogur griego natural	5 Parrillada de verduras al gusto Tortilla de patatas y cebolla Fruta de temporada	6 Lomo de cerdo a la plancha con calabacín, berenjena y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	7 Pizza casera con base de zanahoria (elaborada con harinas sin gluten) Fruta de temporada	8
11 Crema de brócoli, cebolla y patata Dorada a la plancha Yogur griego natural	12 Ensalada de verano: tomate, patata cocida, zanahoria cocida, pimiento asado, aceitunas negras y huevo duro Fruta de temporada	13 Hamburguesita de pollo con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada	14 Tortilla de patatas, zanahoria y guisantes Fruta de temporada	15 Salmorejo casero (elaborado con pan sin gluten) con daditos de huevo duro por encima Fruta de temporada	15
18 Montaditos de pan sin gluten con sardinas, tomate y queso fresco Yogur griego natural	19 Sopa de verduras y pollo con pasta sin gluten Albóndigas caseras de cerdo (elaboradas con harinas sin gluten) con salsa de verduras casera Fruta de temporada	20 Tortilla francesa con ensalada de tomate, pepino, maíz y picatostes de pan sin gluten Fruta de temporada	21 Puré de patata y coliflor Brochetas de pavo con pimiento verde y champiñones Fruta de temporada	22 Poke bowl de quinoa, mango, aguacate y tofu Fruta de temporada	22
25 Crema de verduras al gusto Tortilla de patatas Yogur griego natural	26 Parrillada de verduras al gusto Solomillo de pollo con salsa de queso Fruta de temporada	27 Salmón a la plancha con espárragos, champiñones y patata asada Fruta de temporada	28 Lomo de cerdo a tiras con salteado de brócoli y coliflor y acompañamiento de arroz blanco Fruta de temporada	29 Sopa de caldo de verduras con pasta sin gluten Gambas al ajillo Fruta de temporada	29

17 DE MAYO: DÍA MUNDIAL DEL RECICLAJE

¿Dónde va esto? Une con una flecha cada residuo con su contenedor



Para evitar el desperdicio de alimentos, guarda las sobras y conviértelas en nuevas recetas



Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022