

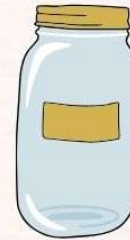
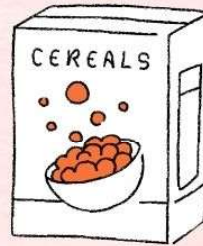
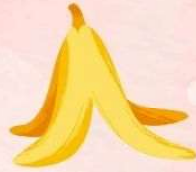


## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

				<b>FESTIVO</b>	1
<b>FESTIVO</b>	4	5 Salmón al horno con brócoli y boniato Yogur griego natural sin lactosa	6 Parrillada de verduras al gusto Tortilla de patatas y cebolla Fruta de temporada	7 Lomo de cerdo a la plancha con calabacín, berenjena y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	8 Pizza casera con base de zanahoria (elaborada con queso sin lactosa) Fruta de temporada
11 Crema de brócoli, cebolla y patata Dorada a la plancha Yogur griego natural sin lactosa	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 con daditos de huevo duro por encima Fruta de temporada	
18 Montaditos de pan integral con sardinas, tomate y queso fresco sin lactosa Yogur griego natural sin lactosa	19 Sopa de verduras y pollo con estrellitas Albóndigas caseras de cerdo con salsa de verduras casera Fruta de temporada	20 Tortilla francesa con ensalada de tomate, pepino, maíz y picatostes de pan integral 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	
25 Crema de verduras al gusto Tortilla de patatas Yogur griego natural sin lactosa	26 Parrillada de verduras al gusto Solomillo de pollo con salsa de queso sin lactosa 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 estrellitas Gambas al ajillo Fruta de temporada	

# 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