

# Menús Verano

me  
nuda  
tierra!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
COMIDA	<p>Salmorejo.</p> <p>Pasta con lentejas, salsa de tomate, cebolla, aceitunas, calabacín y ensalada de brotes aliñada con aceite de oliva virgen extra y semillas de girasol y calabaza.</p>	<p>Ensaladilla de pimientos asados.</p> <p>Pollo o pavo a la plancha y ensalada de lechuga, cebolla roja encurtida y calabacín, calabaza al vapor aliñados con aceite de oliva virgen extra.</p>	<p>Salmorejo de remolacha y tomate.</p> <p>Pasta con lentejas, salsa de tomate, cebolla, aceitunas, calabacín y ensalada de brotes aliñada con aceite de oliva virgen extra y semillas de girasol y calabaza.</p>	<p>Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada aliñada con zumo de limón y aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.</p> <p>Garbanzos con sofrito de berenjenas, cebolla y piñones (Morcilla de verano murciana).</p>
CENA	<p>Judías verdes, patata y calabaza al vapor con ajoarriero.</p> <p>Almejas en salsa verde.</p>	<p>Salmorejo de remolacha y tomate.</p> <p>Tortilla paisana (pimientos, cebolla, patata, guisantes y setas).</p>	<p>Crema templada de calabacín, cebolla y ajo con picada de frutos secos.</p> <p>Boquerones en vinagre.</p>	<p>Sopa templada con tomate, pimientos, cebolla y perejil (Oliaigua balear).</p> <p>Coca con calabacín, sardinas, calabaza y puerro.</p>
	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
COMIDA	<p>Ajo blanco.</p> <p>Ensalada de lechuga, brotes y semillas variadas con arroz y garbanzos salteados con cebolla, calabacín y pimiento rojo.</p>	<p>Pastel de cabracho o de merluza.</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino, aceitunas y nueces aliñada con aceite de oliva virgen extra, y una pizca de sal y vinagre de manzana.</p>	<p>Ajo blanco.</p> <p>Arroces o fideuà (con pescado o legumbres).</p>	
CENA	<p>Escalivada (berenjena, pimiento y cebolla).</p> <p>Huevos, calabacín y cebolla a la sartén (Zarangollo murciano).</p>	<p>Crema templada de calabacín, cebolla y ajo con picada de frutos secos.</p> <p>Coca con calabacín, sardinas, calabaza y puerro.</p>	<p>Sopa templada con tomate, pimientos, cebolla y perejil (Oliaigua).</p> <p>Tostada con paté de queso, pimentón y tomate escalivado (almogrote) y ensalada de rúcula, canónigos y brotes aliñados con aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal</p>	



LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)

# Menús Verano

me  
nuda  
tierra!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
COMIDA	<p><b>Picadillo</b> de tomate, cebolla, pimientos.</p> <p><b>Entraña de ternera a la plancha</b> con berenjena y calabacín.</p>	<p><b>Gazpacho</b> de sandía.</p> <p><b>Ensalada de alubias blancas</b> con pimiento rojo, calabacín y puerro salteado con picada de frutos secos.</p>	<p><b>Gazpacho</b> de sandía.</p> <p><b>Ensaladilla rusa con bonito</b> (con mayonesa casera, patata, zanahoria, guisantes, aceitunas, pepinillos fermentados y pimientos).</p>	<p><b>Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria rallada</b> aliñada con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y vinagre de manzana con avellanas, semillas de girasol y de calabaza.</p> <p><b>Huevos rellenos</b> con la yema picada con aceitunas, pepinillos fermentados, perejil y pimiento rojo escalivado.</p>
CENA	<p><b>Gazpacho</b> de sandía.</p> <p><b>Ensalada murciana</b> (tomate, pimiento, cebolla, caballa o bonito, aceitunas y huevo).</p>	<p><b>Ensalada con tomate y pimientos escalibados, cebolla encurtida, huevos, perejil</b> aliñado con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y pimienta negra (Zorongollo extremeño).</p>	<p><b>Crema de puerros templada</b> con semillas de girasol y calabaza.</p> <p><b>Coca</b> con tomate, pimiento, berenjena y cebolla.</p>	<p><b>Cardo</b> en salsa de almendras.</p> <p><b>Habas frescas salteadas</b> con ajos tiernos, tomate seco y rábanos y cebolla roja encurtidos.</p>
	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
COMIDA	<p><b>Salmorejo</b> de melocotón y tomate.</p> <p><b>Ensalada de lentejas</b> con lechuga, calabaza salteada, cebolla encurtida, apio, remolacha cocida y avellanas picadas aliñada con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y mostaza.</p>	<p><b>Tomate aliñado.</b></p> <p><b>Pasta con sofrito</b> de berenjena, cebolla, ajo y piñones (morcilla de verano murciana).</p> <p><b>Ensalada de lechuga, rúcula y apio</b> aliñada con aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.</p>	<p><b>Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria rallada</b> aliñada con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y vinagre de manzana con avellanas, semillas de girasol y de calabaza.</p> <p><b>Arroces o Fideuà</b> (con pescado o legumbres).</p>	
CENA	<p><b>Crema de puerros templada.</b></p> <p><b>Coca</b> con tomate, pimiento, berenjena y cebolla.</p>	<p><b>Sopa fría</b> con pepino y yogurt con semillas de girasol y calabaza.</p> <p><b>Guiso marinero</b> de sardinas con tomate, cebolla, ajo y patatas.</p>	<p><b>Melón con jamón.</b></p>	



LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)