



## MENÚ SEMANAL DE VERANO 2

|           | ALMUERZO                                                          | CENA                                                                          |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES     | Gazpacho. <a href="#">Ensalada de lentejas*</a>                   | <a href="#">Ensalada con frutos rojos*</a>                                    |
| MARTES    | <a href="#">Ensalada malagueña*</a>                               | Ensalada de quinoa y queso feta                                               |
| MIÉRCOLES | <a href="#">Merluza con salsa de limón*</a> Ensalada de pimientos | <a href="#">Salmorejo*</a> con huevo y taquitos de jamón                      |
| JUEVES    | <a href="#">Ensalada de arroz, pollo y queso*</a>                 | Ensalada de rúcula con huevo cocido, hummus, tomate y zanahoria.              |
| VIERNES   | <a href="#">Ensalada de alubias con gambas*</a>                   | Wrap de salmón ahumado con queso crema y eneldo                               |
| SÁBADO    | <a href="#">Solomillo de cerdo al ajillo*</a> Ensalada mixta      | Ensalada de espinacas con espárragos, manzana, nueces y boquerones en vinagre |
| DOMINGO   | <a href="#">Gazpacho de sandía*</a> y pollo en salsa.             | <a href="#">Tartar de aguacate*</a>                                           |

Las recetas con asterisco (\*) las podéis encontrar en [www.diariodelaalimentacionsana.com](http://www.diariodelaalimentacionsana.com)