



HEALTHY WEEKLY MENU IDEAS

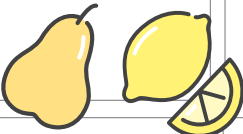
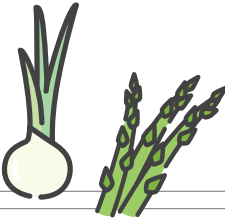
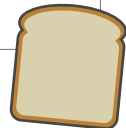


SUMMER MENU WEEK 1



Comida / Lunch

Cena / Dinner

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Macarrones a la Carbonara Pasta in Carbonara sauce	Alubias blancas con verduras Veggie bean stew	Ensalada francesa de Judía verde y huevo duro Green beans and boiled egg salad	Arroz con salsa de tomate y huevo frito Rice with fried egg and tomato sauce	Ensalada de lentejas a la vinagreta Lentil salad	Espaguetis con verduras en salsa de tomate Pasta in tomato sauce	Paella Mixta Spanish paella	
Huevos rellenos de atún Tuna stuffed eggs	Merluza frita Fried hake	Pollo al horno con tomate y cebolla Roasted chicken with tomatos and onions	Bacalao al horno o a la plancha Baked cod	Magra en salsa con verduras Meat in sauce with vegetables	Salchichas al horno o plancha Grilled sausages	Palometa al horno o plancha Baked fish	
Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz Lettuce, carrot and sweetcorn salad	Ensalada de Lechuga y tomate Lettuce and tomato salad	Fruta fresca Fresh Fruit	Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lettuce and carrot salad	Fruta fresca Fresh Fruit	Calabacín al horno o plancha Grilled courgettes	Tomate provenzal Tomato salad	
Fruta fresca Fresh fruit	Helado Ice cream		Fruta fresca Fresh Fruit		Fruta fresca Fresh Fruit	Postre casero Homemade dessert	
Coliflor hervida con patatas Boiled cauliflower with potatoes	Gazpacho Gazpacho	Guisantes con patatas salteadas Sautéed peas	Crema de calabaza Pumpkin soup	Salmorejo Salmorejo	Vichysoisse Vichysoisse	Menestra salteada Vegetable stew	
Hamburguesa de ternera al horno o plancha Hamburger	Cinta de lomo a la plancha con ajo y perejil Grilled pork tenderloin	Revuelto de jamón york Scrambled egg with ham	Pechuga de pavo al horno o plancha Grilled turkey	Abadejo en salsa verde con guisantes Fish in green sauce with peas	Tortilla francesa con queso Cheese omelette	Muslo de pollo en salsa Chicken in sauce	
Champiñones salteados Sautéed mushrooms	Ensalada de lechuga, tomate y maiz Lettuce, tomato and Sweetcorn salad	Ensalada de tomate Tomatosalad	Ensalada de lechuga y aceitunas Lettuce and olives salad	Yogur Yogurt	Ensalada de lechuga y zanahoria Lettuce and carrot salad	Fruta fresca Fresh Fruit	
Yogur Yogurt	Fruta fresca Fresh fruit	Yogur Yogurt	Yogur Yogurt		Yogur Yogurt		

Todas las comidas pueden ir acompañadas de pan blanco o integral
All meals can be accompanied by white or wholemeal bread