

# MENÚ

## TEMPORADA DE VERANO

### Lunes

#### Comida

- Ensalada de pepino con yogur aderezada con comino y cilantro
- Costillas de cordero a la parrilla con pimiento asado

#### Cena

- Lasaña fresca de atún y verduras variadas

### Martes

#### Comida

- Ensalada de quinoa, melón y aguacate con coco y anacardos
- Albóndigas de tofu y seitán en salsa

#### Cena

- Cogollos de lechuga con anchoas y vinagreta de mostazas
- Pulpo a la gallega

### Miércoles

#### Comida

- Ensalada de lentejas verdes con germinados y semillas
- Melanzane alla parmigiana\*

#### Cena

- Tortilla de pisto con arroz basmati

### Jueves

#### Comida

- Batido de apio, pepino, limón, manzana y menta
- Timbal de calabacín y pollo a la brasa

#### Cena

- Ensaladilla rusa con chips de maíz
- Dados de salmón marinado con salsa de soja y sésamo

### Viernes

#### Comida

- Empedrat de bacalao, alubias y verduritas

#### Cena

- Gazpacho de cerezas con queso ricotta
- Crackers de espelta y sésamo con paté de sardinas\*

#### ¿Y para desayunar?

- Copos 4 cereales con fruta y yogur
- Bebida de arroz con café soluble o infusión

#### ¡Consejos!

- Incluye lechuga en tus ensaladas estivales: aporta minerales, ácido fólico y vitaminas C y A. Además, el tallo posee látex blanco, con efecto relajante.
- Hidrátate bien, bebe té e infusiones frescas, ¡no frías! El té de salvia es un remedio excelente para controlar el exceso de sudoración.
- Las verduras y frutas de temporada como el pepino y el melón aportan vitalidad y frescor a tu dieta. Aprovecha su efecto diurético y depurativo, ¡tu piel lo notará!

#### ¿Y a media mañana o para merendar?

- Bolitas de zanahoria\*
- Zumo de uva negra

