



<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
		<b>1 de Julio</b> Fideos guisados Filete de merluza a la romana con guarnición Flan	<b>2 de Julio</b> Croquetas Guiso de carne con patatas Fruta	<b>3 de Julio</b> Judías con huevo Pollo asado con patatas Fruta en almíbar
<b>6 de Julio</b> Guisantes con jamón Milanesa con patatas Fruta	<b>7 de Julio</b> Macarrones boloñesa Pescado frito con ensalada Natillas	<b>8 de Julio</b> Sopa de pescado Pollo al horno con patatas Fruta	<b>9 de Julio</b> Alubias blancas con verduras Tortilla de patata con ensalada pepino, tomate Yogur	<b>10 de Julio</b> Ensalada de pasta Redondo de pavo c/zanahoria y champiñón salteado Fruta
<b>13 de Julio</b> Espinacas con garbanzos Merluza al horno con zanahoria baby Fruta en almíbar	<b>14 de Julio</b> Sopa de verduras Milanesa de pollo con Yogur	<b>15 de Julio</b> Ensalada lechuga, cebolla, jamón cocido, piña y palito cangrejo Fideos con carne Fruta	<b>16 de Julio</b> Menestra de verduras Patatas guisadas con cazón Yogur	<b>17 de Julio</b> Ensaladilla Lomo asado con arroz salteado Flan
<b>20 de Julio</b> Macarrones con tomate Pescado al horno con patata pandera Fruta	<b>21 de Julio</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla con tomate aliñado Yogur	<b>22 de Julio</b> Ensaladilla Muslitos de pollo con arroz Fruta	<b>23 de Julio</b> Sopa primavera Jamón asado con patatas vapor Natillas	<b>24 de Julio</b> Ensalada lechuga, tomate pimiento y espárrago Paella
<b>27 de Julio</b> Arroz tres delicias Lomo asado con champiñones salteados Fruta	<b>28 de Julio</b> Ensalada completa Patatas guisadas con calamares Yogur	<b>29 de Julio</b> Menestra salteada Albóndigas en salsa con arroz Fruta en almíbar	<b>30 de Julio</b> Fideos a la marinera Pollo asado con brócoli Yogur	<b>31 de Julio</b> Sopa de verduras Pescado en salsa de vieira con patata vapor Flan

*En Calidus nos preocupamos de su alimentación.*



### ¿Sabías que comer legumbres en verano puede ser muy apetecible?

Las leguminosas son plantas dicotiledóneas que pertenecen al orden Fabales. Su principal característica distintiva es su fruto (legumbre, semillas contenidas en vainas). Las principales familias de legumbres son los garbanzos, las lentejas y las alubias.

Las leguminosas forman parte importante de la Alimentación Mediterránea, siendo recomendado un consumo de 2 a 4 veces por semana al ser alimentos muy completos que aportan hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y ciertas proteínas.

En verano solemos dejar de lado a las legumbres, al considerarlas alimentos que suelen tomarse en los típicos platos de cuchara asociados al frío, sin embargo constituyen un ingrediente esencial de la Alimentación Mediterránea, pudiendo prepararse de muchas maneras distintas en platos fríos, fáciles y muy apetitosos aunque haga calor.

Las ensaladas de legumbres son perfectas para seguir incorporado este tipo de alimento a tu dieta, sencillas de elaborar, y que además, al tener las legumbres en lugar de lechuga como base sacian mucho más. Teniendo legumbres cocidas en casa podrás preparar una receta fácil, saludable y muy rica en tan sólo 15 min, añade tomate, huevo duro, atún, cebolla, pimiento rojo, zanahoria....hay muchas combinaciones posibles! Ahora tan sólo añade un buen chorro de aceite de oliva extra virgen o una vinagreta y listo, a disfrutar!

<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
<b>TRITURADO</b>				
		<b>1 de Julio</b>	<b>2 de Julio</b>	<b>3 de Julio</b>
		Puré de judía, calabacín, puerro y patata con pollo	Puré de coliflor, zanahoria, calabaza y arroz con ternera	Puré de judía, zanahoria, puerro y patata con pavo
<b>6 de Julio</b>	<b>7 de Julio</b>	<b>8 de Julio</b>	<b>9 de Julio</b>	<b>10 de Julio</b>
Puré de judías, zanahoria, calabacín y patata con pollo	Puré de calabaza, calabacín, puerro y patata con merluza	Puré de zanahoria, judía, calabaza y patata con huevo	Puré de judía, puerro, calabacín y arroz con ternera	Puré de calabaza, zanahoria, puerro y patata con pollo
<b>13 de Julio</b>	<b>14 de Julio</b>	<b>15 de Julio</b>	<b>16 de Julio</b>	<b>17 de Julio</b>
Puré de zanahoria, judías, puerro y patata con pavo	Puré de puerro, calabaza, calabacín y patata con pollo/bacalao	Puré de judía, zanahoria, calabacín y patata con pavo	Puré de zanahoria, puerro, calabaza y arroz con ternera	Puré de zanahoria, judía, calabacín y patata con pollo
<b>20 de Julio</b>	<b>21 de Julio</b>	<b>22 de Julio</b>	<b>23 de Julio</b>	<b>24 de Julio</b>
Puré de calabacín, puerro, zanahoria y patatas con ternera	Puré de calabaza, judía, calabacín y patata con pollo/merluza	Puré de zanahoria, puerro, calabaza, patata y pavo	Puré de judía, zanahoria, calabacín, arroz y pollo	Puré de calabaza, judía, puerro y patata con huevo
<b>27 de Julio</b>	<b>28 de Julio</b>	<b>9 de Julio</b>	<b>30 de Julio</b>	<b>31 de Julio</b>
Puré de zanahoria, judías, puerro y patata con ternera	Puré de puerro, calabaza, calabacín y patata con pollo	Puré de calabacín, puerro, zanahoria y patatas con pollo	Puré de judía, calabaza, acelga y patata con pavo/merluza	Puré de judía, calabacín, puerro y patata con pollo

*En Calidus nos preocupamos de su alimentación.*



### ¿Sabías que comer legumbres en verano puede ser muy apetecible?

Las leguminosas son plantas dicotiledóneas que pertenecen al orden Fabales. Su principal característica distintiva es su fruto (legumbre, semillas contenidas en vainas). Las principales familias de legumbres son los garbanzos, las lentejas y las alubias.

Las leguminosas forman parte importante de la Alimentación Mediterránea, siendo recomendado un consumo de 2 a 4 veces por semana al ser alimentos muy completos que aportan hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y ciertas proteínas.

En verano solemos dejar de lado a las legumbres, al considerarlas alimentos que suelen tomarse en los típicos platos de cuchara asociados al frío, sin embargo constituyen un ingrediente esencial de la Alimentación Mediterránea, pudiendo prepararse de muchas maneras distintas en platos fríos, fáciles y muy apetitosos aunque haga calor.

Las ensaladas de legumbres son perfectas para seguir incorporado este tipo de alimento a tu dieta, sencillas de elaborar, y que además, al tener las legumbres en lugar de lechuga como base sacian mucho más. Teniendo legumbres cocidas en casa podrás preparar una receta fácil, saludable y muy rica en tan sólo 15 min, añade tomate, huevo duro, atún, cebolla, pimiento rojo, zanahoria....hay muchas combinaciones posibles! Ahora tan sólo añade un buen chorro de aceite de oliva extra virgen o una vinagreta y listo, a disfrutar!