



DIETA SIN SAL/SÉSAMO

JULIO DE 2025

	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>MARTES 1</u>	Acelgas con patata	Pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 2</u>	Garbanzos con verduras	Rosada en su jugo
<u>JUEVES 3</u>	Espinacas salteadas	Merluza en salsa limón
<u>VIERNES 4</u>	Brócoli al ajillo	Lacón plancha
<u>LUNES 7</u>	Champiñón rehogado con cebolla	Filete de pollo en su jugo
<u>MARTES 8</u>	Ensalada de pimientos	Revuelto de trigueros
<u>MIÉRCOLES 9</u>	Calabacín plancha	Pavo plancha
<u>JUEVES 10</u>	Alcachofas salteadas	Tortilla de patata
<u>VIERNES 11</u>	Repollo con patatas	Merluza plancha
<u>LUNES 14</u>	Coliflor con patata al pimentón	Filete de pollo al ajillo
<u>MARTES 15</u>	Brócoli al ajillo	Filete de pavo plancha con tomatitos
<u>MIÉRCOLES 16</u>	Parrillada de verduras	Lacón a la gallega con cachelos
<u>JUEVES 17</u>	Ensalada de patata y pavo	Salmón al horno con verduras
<u>VIERNES 18</u>	Arroz integral con verduritas	Tortilla francesa
<u>LUNES 21</u>	Salteado de verduras	Pescadilla en salsa limón
<u>MARTES 22</u>	Ensalada de espinacas frescas y nueces	Filete de pollo encebollado
<u>MIÉRCOLES 23</u>	Espárragos trigueros a la plancha	Lacón plancha
<u>JUEVES 24</u>	Acelgas con patata	Pavo plancha
<u>VIERNES 25</u>	Berenjena a la plancha	Revuelto de ajetes
<u>LUNES 28</u>	Alcachofas con aceite de oliva	Filete de pollo en su jugo
<u>MARTES 29</u>	Repollo a la gallega	Filete de pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 30</u>	Brocheta mixta de verduras	Tortilla de espinacas
<u>JUEVES 31</u>	Arroz al horno con champiñón	Mero en salsa romescu

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes

