



Menú Semanal CAPSA



	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche con cacao puro o café Pan integral con aguacate Mandarina	Leche con cacao puro o café Pan integral con crema de cacahuete Fresas	Leche con cacao puro o café Pan integral con aceite y tomate Naranja	Porridge de avena con pipas de girasol, frambuesas	Yogur natural con avena plátano, kiwi y canela
MEDIA MAÑANA	Yogur con nueces	Yogur con arándanos	Yogur con nueces	Yogur con anacardos	Zumo de naranja Tostada con jamón y tomate
COMIDA	Ensalada de remolacha , arándanos y queso fresco Solomillo de pavo a la plancha Yogur natural	Escalivada (pimientos y berenjenas asadas) Lentejas con verduras Yogur natural con fresas	Arroz integral con verduritas Salmón a la plancha con calabaza rehogada Fruta	Hummus de garbanzos con zanahoria Lasaña de berenjenas con pisto con queso ahumado Fruta	Crema de calabaza Pechuga de pollo con Cus Cus, cherrys y cúrcuma Yogur natural
MERIENDA	Bol de kiwi, piña y frambuesa	Pan integral con tomate y jamón serrano	Yogur con plátano	Compota de frutas	Bol de plátano, kiwi y fresas
CENA	Dorada al horno con patata asada y sofrito de puerro y cebolla Naranja	Carpaccio de tomate Filete de ternera con coles de Bruselas y zanahoria salteada Yogur natural	Crema de calabacín Revuelto de trigueros y champiñones Yogur natural	Lubina a la plancha con calabacín salteado Yogur natural	Parrillada de verduras y setas con huevo a la plancha Mandarina