



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Leche semidesnatada Tostada integral y aguacate Zumo de naranja	Leche semidesnatada con café, copos de avena y pera	Leche semidesnatada con muesli y frutos rojos	Leche semidesnatada con café, granola casera y pera	Leche semidesnatada Tostada integral con crema de cacahuete y plátano	Leche semidesnatada con copos de avena Zumo de naranja	Leche semidesnatada con café, granola casera y kiwi
MEDIA MAÑANA	Yogur natural con anacardos	Rebanada integral con tomate	Bol de pera, manzana y kiwi	Tostada integral con aguacate	Yogur natural con anacardos	Pan integral con queso fresco	Bol de mandarina, kiwi y cacao puro
COMIDA	Arroz integral con verduras Salmonetes en papillote Fruta de temporada	Ensalada de coliflor y cebolla Lentejas con verduras Fruta de temporada	Espaguetis con pesto y cherries Caballa al horno con verduras Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con palitos de zanahoria Escalivada (pimientos y berenjena asados) Fruta de temporada	Ensalada de cangrejo y aguacate a la naranja Pollo a la naranja con patata panadera Fruta de temporada	Garbanzos con espinacas Berenjenas rellenas Fruta de temporada	Ensalada de rúcula, col lombarda y espárragos Ternera estofada con verduras y patata Fruta de temporada
MERIENDA	Bol de pera y mandarina	Compota de manzana	Requesón con nueces	Bol de kiwi, fresa y cacao puro	Batido casero de plátano, leche entera y arándanos	Yogur sabor fresa sin azúcares ni edulcorantes	Yogur natural con anacardos
CENA	Huevo poché con crema de alcachofas Yogur con Pera y Canela 0% materia grasa	Puré de calabaza con semillas Merluza en salsa zanahoria Yogur natural	Salteado de brócoli Conejo guisado con verduras Yogur natural	Quinoa con níscalos Huevos revueltos con espinacas y pimientos Yogur natural con nueces	Acelgas rehogadas Lubina a la plancha con verduras y puré de patata Yogur natural	Sopa de verduras con especias Verdel al horno con patata asada Yogur natural con nueces	Crema de espinacas Huevos rellenos de aguacate y mejillones Yogur con Pera y Canela 0% materia grasa