



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Leche entera Tostada con aguacate Zumo de naranja	Yogur natural con frutos rojos y muesli Leche entera	Leche entera con copos de avena Zumo de naranja	Leche entera con granola casera Kiwi	Leche entera Tostada con aguacate y tomate	Leche entera con muesli Kiwi	Leche entera Tostada integral con tomate natural
MEDIA MAÑANA	Yogur natural con nueces	Bol de plátano, kiwi y fresas	Yogur natural con anacardos	Bol de manzana, kiwi y pera	Yogur natural con arándanos	Bol de pera, manzana y naranja	Yogur natural con pera
COMIDA	Canelones de espinacas Salmón a la plancha con verduritas Fruta de temporada	Guisantes con jamón serrano Salteado de brocoli y setas Fruta de temporada	Espirales de pasta integral con espinacas y cangrejo Caballa al horno con verduritas Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Judías verdes con huevo duro Fruta de temporada	Arroz integral 3 delicias Muslitos de pollo al horno con verduras Fruta de temporada	Lentejas con verduras Escalivada (pimientos y berenjena asados) Fruta de temporada	Menestra de verduras Cus cus de ternera con cebolla confitada Fruta de temporada
MERIENDA	Bol de piña, manzana y pera	Pan integral con queso fresco	Platano, almendras molidas y canela	Yogur natural con nueces	Bol de kiwi, naranja y pera	Yogur natural con anacardos	Frutos secos y pasas
CENA	Crema de puerros Huevos revueltos con espinacas y gambas Yogur sabor fresa sin azúcares añadidos ni edulcorantes	Puré de verduras Merluza en salsa de zanahoria con patata panadera Helado casero de cacao y avellanas	Ensalada César Tacos de pavo guisado con arroz integral Yogur sabor limón sin azúcares añadidos ni edulcorantes	Sopa de fideos y pollo Tortilla francesa de espinacas Yogur sabor fresa sin azúcares añadidos ni edulcorantes	Crema de calabacín y zanahoria Lubina al horno con patata panadera Yogur natural con nueces	Ensalada campera Sardinas con puré de patata Yogur sabor limón sin azúcares añadidos ni edulcorantes	Verduras a la plancha Huevo poché con crema de alcachofas Yogur natural sin azúcar