



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Leche entera Galletas de avena y plátano Zumo de naranja	Leche entera con cacao puro Tostada integral con aguacate y pera	Leche entera con cacao puro, copos de avena y naranja	Leche entera Tostada integral con crema de cacahuete y plátano	Leche entera con cacao puro, granola casera y frutos rojos	Leche entera Tostada integral con tomate y kiwi	Leche entera con granola casera y pera
MEDIA MAÑANA	Requesón con nueces	Yogur sabor fresa sin azúcares ni edulcorantes	Yogur sabor limón sin azúcares ni edulcorantes	Yogur natural con arándanos	Yogur sabor macedonia sin azúcares ni edulcorantes	Bol de manzana, plátano y pera	Yogur natural con fruta fresca
COMIDA	Frejoles con tomate natural Caballa al horno con verduras y arroz integral Fruta de temporada	Garbanzos con espinacas Salteado de brócoli con jamón serrano Fruta de temporada	Espirales con calabacín y pesto Salmón al horno con hierbas Fruta de temporada	Guisantes con jamón serrano y huevo duro Coliflor con vinagreta de verduras Fruta de temporada	Arroz integral 3 delicias Rollitos de calabacín rellenos de setas y pollo Fruta de temporada	Lentejas con verduras Berenjenas rellenas al horno Fruta de temporada	Repollo Filete de ternera a la plancha con puré de patata Fruta de temporada
MERIENDA	Yogur sabor fresa sin azúcares ni edulcorantes	Bol de kiwi y mandarina	Tosta integral con compota de manzana	Plátano, almendras molidas y canela	Tosta integral con crema de cacao puro	Yogur sabor fresa sin azúcares ni edulcorantes	Frutos secos y pasas
CENA	Tosta integral con rúcula, queso fresco y tomate Huevos revueltos de trigueros y gambas Yogur natural sin azúcar	Menestra de verduras Merluza con guisantes y patata asada Yogur natural sin azúcar	Ensalada de espinacas, rúcula y manzana Solomillo de pavo a la plancha con quinoa Yogur natural con fresa	Ensalada de tomates cherries, queso fresco y albahaca Tortilla de patata Yogur natural sin azúcar	Puré de calabaza Dorada al horno con verduras y patata panadera Yogur natural con arándanos	Cus cus con verduras Cazón a la gallega Yogur natural sin azúcar	Crema de champiñones Tortilla francesa de espinacas Yogur natural con pera