



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Leche entera con cacao puro, copos de avena Pera	Leche entera Tostada integral con crema de cacahuete y plátano	Leche entera con granola casera y kiwi	Leche entera Tostada integral con aguacate y naranja	Leche entera con cacao puro, muesli y pera	Leche entera Tostada integral con crema de cacahuete y plátano	Leche entera con cacao puro, copos de avena y kiwi
MEDIA MAÑANA	Yogur sabor fresa sin azúcares ni edulcorantes	Bol de kiwi y plátano con cacao puro	Yogur sabor fresa sin azúcares ni edulcorantes	Yogur natural con anacardos	Yogur sabor fresa sin azúcares ni edulcorantes	Bol de piña, pera y kiwi	Yogur sabor fresa sin azúcares ni edulcorantes
COMIDA	Macarrones con verduritas Bonito con cebolla y tomate Fruta de temporada	Alubias con verduras Calabacín al horno con tomate cheries Fruta de temporada	Menestra de verduras Pez espada con gambas y puré de patata Fruta de temporada	Crema de puerros Salteado de pulpo y garbanzos con guisante Fruta de temporada	Parrillada de verduras Conejo asado con salsa de manzana Fruta de temporada	Lentejas con calabacín y bolitas de boniato Acelgas salteadas con jamón serrano Fruta de temporada	Ensalada de aguacate y naranjas Ternera estofada con guisantes y patata panadera Fruta de temporada
MERIENDA	Compota de manzana	Requesón y nueces	Plátano, manzana y canela	Smoothie de frutos rojos	Tosta con queso fresco y aguacate	Yogur sabor macedonia sin azúcares ni edulcorantes	Plátano y crema de cacahuete
CENA	Crema de calabacín Huevo poché con patatas especiadas Yogur natural sin azúcar	Lomos de lenguado al pimentón con salteado de verduras verdes y quinoa Yogur sabor limón sin azúcares ni edulcorantes	Cus cus con verduras Pollo asado al limón con verduritas y manzana asada Yogur natural sin azúcar	Boniato al horno Tortilla francesa de espinacas Yogur sabor fresa sin azúcares ni edulcorantes	Repollo Lubina rellena de puerros y espárragos con arroz integral Yogur natural con nueces	Cazón asado con brócoli y patata asada Yogur natural sin azúcar	Puré de calabaza y zanahoria Huevos revueltos con gambas, gulas y champiñones Yogur natural sin azúcar