



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Leche entera Tostada integral con aguacate y kiwi	Leche entera con cacao, copos de avena y plátano	Leche entera con granola casera y frutos rojos	Leche entera, porridge de avena, cacao y frambuesa	Leche entera Tostada integral, tomate y naranja	Leche entera Tostada integral con crema de cacahuete y plátano	Leche entera con cacao puro, copos de avena y pera
MEDIA MAÑANA	Yogur sabor fresa sin azúcares ni edulcorantes	Plátano y manzana con canela	Yogur sabor limón sin azúcares ni edulcorantes	Yogur natural con fruta fresca	Bol de kiwi, mandarina y cacao puro	Requesón con nueces	Yogur sabor fresa sin azúcares ni edulcorantes
COMIDA	Puré de calabacín Caballa al horno con dátiles y puré de patata Fruta de temporada	Alubias con almejas Salteado de brócoli con setas Fruta de temporada	Fideua con champiñones al ajillo Salmón con pesto Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con palitos de zanahoria Acelgas con jamón serrano Fruta de temporada	Espirales con verduras Pavo a la naranja Fruta de temporada	Lentejas con verduras Berenjenas rellenas de caponata Fruta de temporada	Repollo Guiso de ternera con alcachofas Fruta de temporada
MERIENDA	Bol de frutas de temporada	Requesón con nueces	Tostada con cacao puro y anacardos	Plátano con crema de cacahuete	Yogur sabor fresa sin azúcares ni edulcorantes	Smoothie de frutos rojos	Compota de manzana
CENA	Quinoa con verduras Tortilla francesa de calabacín y pimientos Yogur natural sin azúcar	Menestra de verduras Mero a la plancha con verduras y patata asada Yogur natural sin azúcar	Crema de puerros Wrap integral de pollo con salsa de yogur Yogur natural con arandanos	Arroz integral con verduras Huevos revueltos con trigueros y jamón Yogur natural sin azúcar	Salteado de verduras con vinagreta Merluza al papillote con patata panadera Yogur natural sin azúcar	Risotto de boniato con queso Caballa asada con limón y pimiento verde Yogur natural con uvas	Puré de calabaza y semillas Huevos escalfados con calabacín y berenjena Yogur natural sin azúcar