



MENÚ SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
LÁCTEO (leche, yogur, queso) o BEBIDA VEGETAL + FRUTA DE TEMPORADA (entera, brochetas, macedonia, zumo natural, etc.) + CEREAL (pan integral, tostadas, cereales de desayuno integrales, avena, etc.)					• Tosta dulce con manzana y yogur griego	• Lácteo o bebida vegetal • Fruta de temporada • Cereal
MEDIA MAÑANA						
Escoge entre sándwich ligero, fruta, yogur o frutos secos						
COMIDA						
<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de tomate• Sándwich con hamburguesa de salmón y lactonesa  <p>Ver receta</p> <ul style="list-style-type: none">• Yogur	<ul style="list-style-type: none">• Pimientos rellenos con arroz• Lomo a la plancha• Manzana	<ul style="list-style-type: none">• Garbanzos estofados con verduras• Fresones	<ul style="list-style-type: none">• Pasta con setas• Brochetas de pavo• Pera	<ul style="list-style-type: none">• Arroz a la cubana con huevo y salsa de tomate• Pomelo	<ul style="list-style-type: none">• Cuscús con verduras• Atún a la plancha• Piña	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada verde con aceitunas• Paella de calamares• Macedonia
MERIENDA						
Escoge entre frutos secos, yogur, fruta o infusión						
CENA						
<ul style="list-style-type: none">• Sopa de lentejas rojas• Tortilla francesa• Tomate aliñado• Pera	<ul style="list-style-type: none">• Crema de calabaza• Canelones tostados de gambas con espárragos y limón  <p>Ver receta</p> <ul style="list-style-type: none">• Naranja	<ul style="list-style-type: none">• Wok de pollo, verduras y arroz al estilo oriental• Plátano	<ul style="list-style-type: none">• Rape al horno con patatas• Yogur	<ul style="list-style-type: none">• Alcachofa al vapor• Tostada Silueta integral con hummus• Fresones	<ul style="list-style-type: none">• Espaguetis de calabacín con salsa pesto y huevos poché con pan• Cuajada	<ul style="list-style-type: none">• Ensalada de brotes tiernos• Panecillos con gorgonzola y nueces• Kiwi

*Las recetas que están marcadas puedes verlas en nuestra web mediante código QR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
<p>LÁCTEO (leche, yogur, queso) o BEBIDA VEGETAL + FRUTA DE TEMPORADA (entera, brochetas, macedonia, zumo natural, etc.) + CEREAL (pan integral, tostadas, cereales de desayuno integrales, avena, etc.), magdalenas.</p>						
MEDIA MAÑANA						
<p>Escoge entre sándwich ligero, fruta, yogur o frutos secos</p>						
COMIDA						
<ul style="list-style-type: none"> Salmón, arroz y verduras al vapor Fesones 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con salsa de tomate y orégano Solomillo de ternera a la plancha con tomate aliñado Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de quinoa con maíz, pimiento rojo, zanahoria, olivas, brócoli, tomate Tortilla de calabacín Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Gazpacho Lentejas con arroz y setas variadas Melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta con maíz, tomate, zanahoria, olivas Merluza rebozada con pimiento verde Piña 	<ul style="list-style-type: none"> Pimientos y berenjenas asadas Enrollado de pavo con queso Macedonia de frutas <p>Ver receta</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada variada Hamburguesa de garbanzos y lentejas rojas con champiñones Pan Yogur
MERIENDA						
<p>Escoge entre frutos secos, fruta, vegetales o yogur</p>						
CENA						
<ul style="list-style-type: none"> Tostada de espárragos gratinados Tortilla francesa Manzana <p>Ver receta</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria y patata Habitas salteadas con jamón Pan Melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> Endivias braseadas con anacardos Bacalao al horno con patatas Pan Kivi <p>Ver receta</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de rúcula y canónigos Muslito de pollo al horno con cuscús Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate y queso fresco Tortilla de patatas Pan Albaricoques 	<ul style="list-style-type: none"> Espinacas salteadas con ajo Sardinas al horno con arroz integral Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines con salteado de calabacín, cebolla, queso y pollo Ciruelas

*Las recetas que están marcadas puedes verlas en nuestra web mediante código QR



MENÚ SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
 <p>LÁCTEO (leche, yogur, queso) o BEBIDA VEGETAL + FRUTA DE TEMPORADA (entera, brochetas, macedonia, zumo natural, etc.) + CEREAL (pan integral, tostadas, cereales de desayuno integrales, avena, etc.)</p>						<ul style="list-style-type: none"> • Café con leche • Algaricoques • Tarta de pan con chocolate  <p>Ver receta</p>
MEDIA MAÑANA						
 <p>Escoge entre sándwich ligero, fruta, yogur o frutos secos</p>						
COMIDA						
 <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de vegetales y arroz basmati • Boquerones fritos • Sandía 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis con salsa pesto • Filete de ternera con berenjena asada • Melón 	<ul style="list-style-type: none"> • Quinoa con verduras salteadas y huevo poché • Algaricoques 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de arroz y lentejas con zanahoria, tomate, lechuga y maíz • Melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> • Gazpacho • Fideos a la cazuela con rape y sepia • Melón 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisto de verduras • Muslo de pavo al horno con patata panadera • Cerezas 	<ul style="list-style-type: none"> • Hummus con vegetales para dipear • Pasta con berenjena, tomate y queso • Yogur con cerezas
MERIENDA						
 <p>Escoge entre frutos secos, yogur, fruta o infusión</p>						
CENA						
 <ul style="list-style-type: none"> • Tosta con pimientos asados • Tortilla de queso • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada fría de alubias, cebolla, escarola, aceitunas y bonito • Pan • Ciruelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema fría de calabacín con picatostes • Bacalao con tomates y patatas al horno • Nectarina 	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo a la plancha con espárragos verdes y cuscús • Yogur con piña 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de lechuga, tomate, huevo duro y aceitunas • Pastel de pizza  <p>Ver receta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nísperos 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema fría de puerro • Salmón estilo teriyaki con arroz • Sandía 	<ul style="list-style-type: none"> • Salmorejo • Sándwich con espinacas, aguacate y pollo al curry • Nectarina







*Las recetas que están marcadas puedes verlas en nuestra web mediante código QR

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
	LÁCTEO (leche, yogur, queso) o BEBIDA VEGETAL + FRUTA DE TEMPORADA (entera, brochetas, macedonia, zumo natural, etc.) + CEREAL (pan integral, tostadas, cereales de desayuno integrales, avena, etc.)						
MEDIA MAÑANA							
	Escoge entre sándwich ligero, fruta, yogur o frutos secos						
COMIDA							
	<ul style="list-style-type: none"> • Tomates rellenos de cuscús y verduritas • Bonito al horno con patatas • Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras braseadas • Macarrones con ragú de carne • Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada con pimientos del piquillo • Tortita de berenjenas • Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • Milhojas de patata y calabacín • Hamburguesa de alubias con ensalada verde • Fresones 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta con vegetales • Merluza rebozada con ensalada de zanahoria rallada y semillas • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Aperitivo con untables para dipear, dips de aceituna • Espaguetis con salmón • Macedonia 	<ul style="list-style-type: none"> • Timbal de berenjenas y queso de cabra • Tortilla de patatas con tostadas • Higos
MERIENDA							
	Escoge entre frutos secos, fruta, vegetales o yogur						
CENA							
	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín con parmesano • Sándwich integral con pechuga de pavo y espinacas • Nectarina 	<ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos al curry con arroz basmati y verduras • Naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras con gambitas, quinoa y pistachos  Ver receta • Granada con zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate y queso fresco • Sándwich de pollo a tiras y verduras salteadas • Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de tomate • Rolls de verduras, champiñones y huevos revueltos • Melón 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de arroz integral, lentejas y vegetales • Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> • Guisantes con boniato y zanahoria • Pavo estofado con guarnición de cuscús • Pera

*Las recetas que están marcadas puedes verlas en nuestra web mediante código QR



MENÚ SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
 LÁCTEO (leche, yogur, queso) o BEBIDA VEGETAL + FRUTA DE TEMPORADA (entera, brochetas, macedonia, zumo natural, etc.) + CEREAL (pan integral, tostadas, cereales de desayuno integrales, avena, etc.)						
MEDIA MAÑANA						
 Escoge entre sándwich ligero, fruta, yogur o frutos secos						
COMIDA						
 <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate y queso fresco Alubias guisadas con arroz Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Gnocchi al pesto Bacalao con tomate Macedonia de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Cuscús con calabaza y calabacín Falafel de garbanzos Yogur con fresones 	<ul style="list-style-type: none"> Quiche de calabacín y champiñones con ensalada verde de guarnición Piña 	<ul style="list-style-type: none"> Endivias braseadas con anacardos  Ver receta Marmitako de bonito con patatas Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Lasaña de espinacas Solomillo de cerdo a la pimienta Brocheta de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Aperitivo con hummus y crudités vegetales Muslo de pollo con boniato y setas Yogur
MERIENDA						
 Escoge entre frutos secos, fruta, vegetales o yogur						
CENA						
 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de calabaza Enrollado de pavo, queso crema y manzana  Ver receta Granada con zumo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Salteado de brócoli, zanahoria y vegetales con quinoa Huevo a la plancha con pan Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Espárragos blancos Sándwich con hamburguesa de salmón y lactonesa  Ver receta Naranja con canela 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verduras con fideos Filete de pavo a la plancha con patata y calabacín al horno Uvas 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate y aguacate Lentejas rojas con curry y coco y arroz Fresones 	<ul style="list-style-type: none"> Tortilla de berenjenas con tostadas de pan untado con tomate Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras con picatostes Filete de merluza con cuscús Manzana

*Las recetas que están marcadas puedes verlas en nuestra web mediante código QR