



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"> • Tosta dulce con manzana y yogur griego 	<ul style="list-style-type: none"> • Lácteo o bebida vegetal • Fruta de temporada • Cereal
MEDIA MAÑANA							
 <p>Escoge entre sándwich ligero, fruta, yogur o frutos secos</p>							
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							
 <p>Escoge entre frutos secos, yogur, fruta o infusión</p>							
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 Ver receta Macedonia de frutas 	<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 Ver receta Tortilla francesa Manzana 	<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 Ver receta Bacalao al horno con patatas Pan Kivi 	<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 • Albaricoques • Tarta de pan con chocolate  Ver receta
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 • Albaricoques 	<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  Ver receta • 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



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>						
MEDIA MAÑANA						
 <p>Escoge entre sándwich ligero, fruta, yogur o frutos secos</p>						
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						
 <p>Escoge entre frutos secos, fruta, vegetales o yogur</p>						
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  <p>Ver receta</p> <ul style="list-style-type: none">• 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