



MENÚ PRIMAVERA – VERANO 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA (Ejemplos) → Agua	LÁCTICO o FUENTE DE CALCIO - FRUTA - CEREAL / HARINA INTEGRAL - <i>A repartir como se quiera.</i> - <i>Infusiones y yogures (naturales) serán sin azúcar añadido.</i>						
	Bocadillo de queso fresco con aguacate Albaricoques	Vaso de leche Fresas Bocadillo de jamón	Yogur natural con copos de cereales sin azúcar y melocotón cortado Nueces	Tostada con requesón y compota de manzana sin azúcar Cerezas con frutos secos	Leche con cacao puro Bocadillo de atún Paraguaya	Yogur natural con ciruelas Bocadillo de tortilla francesa	Bol de leche con copos de cereales sin azúcar, cacao puro y frambuesas
COMIDA (Agua)	Judías blancas salteadas a la sartén Tortilla de espinacas Nectarina	Tallarines con verduras Salmón al horno con patatas Yogur natural	Hummus con palitos de zanahoria, pepino y apio Pollo al horno con arroz Mango	Quínoa con berenjena, champiñones, calabacín y cebolla Tortilla de patata Yogur natural	Ensalada de rúcula mozzarella y tomate Hamburguesa de ternera con patatas Fresones	Sopa de melón con trocitos jamón serrano Arroz integral con verduras y conejo Fresas	Pimiento rojo relleno de cuscús, champiñones, cebolla y queso de cabra Pavo a la plancha Piña natural
MERIENDA (Ejemplos) →	Quéfir natural con copos de cereales sin azúcar y arándanos Onza de chocolate 85% de cacao	Cerezas y puñado de nueces	Brochetas de sandía y melón con queso fresco batido	Tostada integral con plátano cortado y 1c/p de crema de cacahuete sin azúcar añadidos	Biscotes con 1-2 onzas de chocolate 85% de cacao Manzana	Batido de fruta variada con leche y semillas de chía	Yogurt natural con kiwis y almendras
CENA (Agua)	Ensalada variada con anacardos Macarrones con salsa de tomate y dados de tofu Yogur natural	Crema de guisantes con láminas de jamón Sepia a la plancha con tomate aliñado Paraguaya	Gazpacho con picatostes Caballa al horno con patatas Mandarinas	Crema tibia de zanahoria Lomo a la plancha Albaricoques	Tostada de pan integral con escalibada y bonito Yogur natural con avellanas	Pizza casera de base de coliflor, pimiento rojo, cebolla y atún, con aceitunas negras Yogur natural	Vichyssoise Revuelto de bacalao con tostada integral Yogur natural



MENÚ PRIMAVERA – VERANO 2019

