



MENÚ PRIMAVERA - VERANO 2020



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA (Agua)	LÁCTEO / FUENTE DE CALCIO + FRUTA + CEREAL/FARINÁCEO INTEGRAL <i>- A repartir como se quiera. Se pueden tomar té, infusiones, cafés y yogures (naturales) sin azúcares añadidos</i>						
	Yogur natural con copos de avena, melocotón y pipas de calabaza	Café con leche Tostada integral con tomate y atún o salmón marinado/ahumado Kiwi	Café con leche Tostada integral con queso semi Melón	Yogur natural con albaricoques, copos de maíz y nueces	Tostada integral con aguacate, rodajas de tomate y queso fresco Ciruelas	Café con leche Bocadillo integral de tortilla francesa Nectarina	"Tortitas" de avena (huevo, avena y leche/bebida vegetal) con plátano y nueces
COMIDA (Agua)	Ensalada verde completa (lechuga, zanahoria, pimiento, cebolla, etc.) Pasta de legumbres con salsa de tomate y orégano Piña	Quinoa con verduras y almendras picadas (calabacín, tomate, zanahoria, etc.) Pavo a la plancha Yogur natural	Garbanzos con verduras al curri (cebolla, puerro, berenjena, zanahoria, etc.) Salmón al vapor o plancha Albaricoque	Ensalada de lentejas (con brotes verdes, tomate, zanahoria, pimiento, cebolla, etc.) y dados de jamón ibérico Melocotón	Arroz integral con verduras salteadas Pollo a la plancha Yogur natural	Tabulé de cuscús (pepino, limón, tomate, pasas, menta, etc.) Heura a la plancha con cebolla Paraguayo	Wok de fideos de arroz con tiras de ternera y salteado de verduras Salsa de soja opcional Yogur natural
MERIENDA (Agua)	Vaso de leche con cacao puro o café 1-2 onzas de chocolate negro (>80%)	Yogur natural con copos de cereales, frambuesas y canela	Macedonia de fruta variada Un puñado de avellanas	Tostada integral con queso fresco batido y nísperos Infusión al gusto	Cerezas Un puñado de avellanas y anacardos	Requesón fresco con ciruelas y un puñado de nueces	Granizado casero de sandía y menta
CENA (Agua)	Crema de calabacín y patata Huevo revuelto con ajos tiernos Sandía	Crudités (zanahoria, apio, pimiento, pepino) con hummus Sepia o calamar a la plancha Nectarina	Gazpacho Conejo al horno con patatas Yogur natural	Tostada integral con rodajas de tomate y orégano Tortilla de berenjena Yogur natural	Vichyssoise con picatostes Lenguado con limón Pera	Ensalada de judías blancas con bacalao desmigado Yogurt natural	Melón con jamón Trozo de pizza de tomate y mozzarella Infusión al gusto