



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, y yogures (naturales) sin azúcares añadidos</i>						
	Yogur natural con copos de cereales sin azúcar añadido Melocotón	Vaso de leche con cacao (>70% - puro) Cerezas Bocadillo integral de atún	Vaso de leche Melón Bocadillo integral de queso y jamón cocido	Yogur natural con copos de maíz Albaricoques y nueces	Vaso de leche Tostada integral con aguacate, rodajas de tomate y queso fresco Ciruelas	Vaso de leche Bocadillo integral de tortilla francesa Nectarina	"Tortitas" de avena (huevo, avena y leche/bebida vegetal) con plátano y nueces
COMIDA (Agua)	Pasta de legumbres con salsa de tomate natural y orégano Ensalada verde para acompañar (lechuga, zanahoria, pimiento, cebolla, etc.) Piña	Quinoa con verduras y almendras picadas (calabacín, tomate, zanahoria, etc.) Pavo a la plancha Yogur natural	Garbanzos salteados en la sartén Salmón en papillote con verduras (calabacín, cebolla, berenjena, zanahoria, etc.) Albaricoques	Ensalada completa de lentejas (con brotes verdes, tomate, zanahoria, pimiento, cebolla, aceitunas, etc.) Melocotón	Arroz integral con verduras salteadas Pinchos de pollo a la plancha Yogur natural	Tabulé de cuscús (pepino, limón, tomate, pasas, menta, etc.) Heura a la plancha con cebolla y patatas Paraguay	Wok de tallarines con tiras de ternera y salteado de verduras Salsa de soja opcional Yogur natural
MERIENDA (Agua)	Vaso de leche Pan integral con 1-2 onzas de chocolate negro (>70%)	Yogur natural con copos de cereales sin azúcar añadido y plátano	Macedonia de fruta variada Un puñado de avellanas	Tostada integral con queso fresco batido y nísperos	Bocadillo integral de queso semi Un puñado de cerezas, almendras y anacardos	Tostada integral con requesón, ciruelas y un puñado de nueces	Granizado casero de sandía y menta
CENA (Agua)	Crema de calabacín y patata Huevo revuelto con ajos tiernos Pan integral Sandía	Palitos de pan y crudités (zanahoria, apio, pimiento, pepino) con hummus Sepia o calamar a la plancha Nectarina	Gazpacho Merluza al horno con patatas Yogur natural	Tostada integral con escalivada Tortilla francesa Yogur natural	Vichyssoise con picatostes Lenguado con limón Pera	Ensalada de judías blancas y bacalao desmigado Yogur natural	Melón con jamón Trozo de pizza de tomate y mozzarella Yogur natural