



# MENÚ OTOÑO-INVIERNO 2020-2021

	LUNES SIN CARNE	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO y MEDIA MAÑANA</b>	<p><b>LÁCTEO o FUENTE DE CALCIO + FRUTA + CEREAL/FARINÁCEO INTEGRAL (A repartir como se quiera)</b>            - Se pueden tomar té, infusiones, cafés y fermentados como yogurt o quéfir (naturales) sin azúcares añadidos</p>						
	Bocado integral de atún con tomate y canónigos Pera Café con leche o bebida vegetal	Quéfir con arándanos Tostada de pan integral con tahín y plátano	Biscotes integrales (tipo Wasa) con queso fresco y aguacate Kiwi	Yogur natural con copos de avena integrales y fruta troceada al gusto	Rebanadas de pan de espelta integral con queso batido, brotes verdes y salmó ahumado Mandarina	Tostadas integrales de centeno con tomate y tortilla francesa o revuelto Naranja	Muffins/ Pancakes de avena y plátano con una onza de chocolate negro >85% Café con leche o bebida vegetal
<b>COMIDA (Agua)</b>	Pasta de legumbre con sofrito de cebolla, zanahoria, pimiento y tomate Naranja	Quínoa con setas y pollo fileteado o heura Yogur natural	Garbanzos con wok de verduras con pimienta y comino Mandarina	<i>Ratatouille</i> Bistec de ternera o seitán a la plancha con puré de boniato Naranja	Conejo o tofu al curry con patata al vapor y colirroz Higos	Lentejas estofadas con cebolla, zanahoria, pimiento y jamón serrano Kiwi	Arroz caldoso de verduras con sepia y gambas/ langostinos Yogur natural
<b>MERIENDA (Ejemplos) →</b>	Tostadas con queso fresco y uva	Requesón con compota de pera y nueces	Plátano con un puñado de almendras	Pudding de chía con caqui	Biscotes con crema de cacahuete y trozos de manzana	Yogur batido con moras y chocolate negro >85%	Mandarinas con un puñado de avellanas
<b>CENA (Agua)</b>	Tortilla de espárragos y champiñones Pan con tomate Yogur natural	Crema de calabaza y boniato Merluza al horno con tomate y cebolla Granada	Salteado de verduras y patata con carne picada o soja texturizada Yogur natural	Crema de verduras Caballa a la papillote con rodajas de patata Uva	"Pizzas" de calabacín con salsa de tomate natural, mozzarella, champiñones y virutas de jamón york Yogur natural	Crep integral con tiras de pavo o tempeh, rúcula, aguacate y pimiento asado Cuajada	Sopa de cebolla con huevos escalfados y picatostes Caqui