

Desayunos

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Pan integral tostado con AOVE, galletas o cereales sin azúcares añadidos
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Meriendas

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Bocadillo integral, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Cenas

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Crepes salados de pollo desmechado y guacamole con pico de gallo

06

Ensalada de cous-cous
Brochetas de pescado marinadas con salsa de yogur

07

Pastel frío de atún con ensalada de lechugas

08

Ensalada de fresas y espinacas
Champiñones rellenos de bacon gratinados

09

Costillas en salsa con patatas panaderas a lo pobre

10

Ensalada de canónigos con mandarinas
Filete de lenguado al horno

13

Tartar de tomate
Huevos a la plancha

14

Salmón con costra con guarnición de arroz de coliflor

15

Solomillos de pavo a la pimienta con patatas al horno

16

Pizzas caseras

17

Espaguettis de calabacín con gambas al ajillo

20

Ensalada Waldorf
Setas a la plancha con jamón

21

Mini hamburguesas de bacalao con ensalada

22

Ensalada de lechuga, tomate y pepino
Huevos rellenos de atún

23

Lasaña de verduras y carne picada

24

Tabulé de quinoa
Dorada a la plancha

27

Ensalada César completa

28

Gazpacho de sandía
Chuletitas de cordero

29

30

31



Los menús son supervisados por Dietistas-Nutricionistas.
Se dispone de las fichas de los platos a disposición del consumidor.



Bebe agua



Grasa



Proteína

Fruta

Cereales

Verduras

No olvides moverte



ESCANEA nuestro código QR para descubrir la receta de NUESTRA JORNADA GASTRONÓMICA de cada mes

