



MENÚ SEMANAL #yomequedoencasaconserunion



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Zumo de naranja natural y galletas sin azúcar	Vaso de leche, tostada de tomate y aceite de oliva	Yogur natural, magdalena y fruta	Vaso de leche con cereales y frutos rojos	Vaso de leche con avena, miel y frutos rojos	Vaso de leche, tostada con mantequilla y mermelada	Churros con chocolate
ALMUERZO	Bocadillo de pavo	Macedonia de frutas con almendras	Bocadillo de queso	Tosta de aguacate y queso	Plátano y manzana	Zumo de naranja sin azúcar añadido	Yogur con nueces
COMIDA	Ensalada variada	Ensalada variada	Crema de verduras Pechuga de pavo en su jugo	Ensalada variada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Espaguetis a la carbonara	Arroz con habichuelas		Lentejas con jamón	Guiso de merluza con patatas	Asado de cordero	Arroz con marisco
MERIENDA	Vaso de leche con tosta de jamón	Yogur y chocolate al 80% con pan integral	Brochetas de fruta	Batido con fruta	Smoothies con fruta	Fresas salteadas con nata y vinagre de modena	Macedonia de frutas frescas
CENA	Crema de verduras y tortilla francesa	Caballa al horno con verduras asadas	Sopa de fideos y lomo plancha	Lenguado enharinado y chips de berenjena	Pizza casera con york, tomate natural y albahaca	Tosta de revuelto de huevo con calabacín	Crema calabacín con picatostes y huevo





MENÚ SEMANAL #yomequedoencasaconserunion



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Vaso de leche, tostada de aceite de oliva y pavo	Yogur natural con cereales y fruta	Vaso de leche con galletas caseras de avena y plátano	Yogur natural con cereales y fruta	Vaso de leche con avena, miel y frutos rojos	Vaso de leche, tostada con mantequilla y mermelada	Creps con plátano y nutela
ALMUERZO	Zumo de naranja natural y galletas sin azúcar	Tosta de queso fresco y tomate	Manzana Puñado de almendras tostadas sin sal	Bocadillo de jamón con tomate	Tosta de queso light y pavo	Zumo de naranja sin azúcar añadido	Tosta de tomate y queso
COMIDA	Ensalada variada	Ensalada variada	Sopa Cocido completo	Ensalada variada	Ensalada de pasta	Ensalada	Ensalada
	Lentejas de la abuela	Estofado de ternera		Arroz con magra y verduras	Asado de merluza	Guiso de pollo con verduras y patatas	Lubina a la espalda
MERIENDA	Yogur con nueces	Batido de fruta con leche	Yogur natural con bizcocho casero	Vaso de leche Brocheta de fruta	Yogur con nueces	Hummus con palitos de zanahoria	Smoothie de platano y fresas
CENA	Sopa de fideos con tortilla de espinacas	Menestra de verduras Lenguado enharinado	Ensalada con revuelto de huevo con champiñón	Crema de verduras Pechugas de pollo en salsa	Hamburguesa completa con lechuga, tomate y cebolla	Ensalada Pizza casera	Crema verduras Huevos rellenos

