



MI MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Bizcocho carrot cake Café, té o infusión	Pan 100% integral con aceite de oliva, tomate en rodajas y queso fresco Café, té o infusión	Yogur natural con kiwi, nueces pecanas y coco rallado Café, té o infusión	Porridge con bebida vegetal sin azúcar, plátano, canela de Ceylan y nueces Café, té o infusión	Pan 100% integral con tomate natural y atún en aceite de oliva Café, té o infusión	Pan 100% integral con tomate, aguacate y pipas de calabaza Café, té o infusión	Pan 100% integral con hummus Café, té o infusión
COMIDA	Brócoli salteado con gambas, quinoa, sésamo y salsa de soja	Wok de verduras con salmón y fideos de arroz	Estofado de verduras con garbanzos y salsa pesto	Puchero con verduras, fideos, pollo y caldo de hueso Ensalada	Caldo de puchero de ayer con garbanzos, verduras Ensalada	Salpicón de merluza con vinagreta de cítricos Patatas al horno	Tiras de lomo salteado con brócoli, espárragos y coliflor Puré de patatas con aceite de oliva y sal
CENA	Crema de calabaza y huevo duro	Ensalada con queso fresco y fruta	Tortilla de berenjena y ensalada de tomate y mozzarella	Salteado de brócoli con nueces	Pimientos asados con caballa en conserva	Salteado de espárragos tomates asados y queso feta	Revuelto de champiñones, calabacín y puerro