

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

01

Ensalada griega
Tortilla de patatas y
cebolla

02

Ensalada César
completa

03

Lenguado Menier con
patatas panaderas a lo
pobre

04

Solomillo de pavo
con bhajis de
cebolla y salsa
raita

05

Fish (bacalao) & chips

08

Judías verdes rehogadas
Conejo al ajillo
con patatas

09

Ensalada de
bacalao y
naranja

10

Gazpacho de
sandía
Huevos
rancheros

11

Tarta salada
de tomate y
tres quesos

12

Shish Taouk de pollo
con toum y
braseado de
verduras

15

Shakshuka con pan
de pita

16

Ensalada de
espinacas y fresa
Alitas de pollo
con patatas

17

Ensalada Waldorf
Chuletitas de
cordero al horno

18

Ensalada de rúcula
con melocotón y
arándanos
Nuggets caseros de
pescado

19

Enchiladas de
pollo con mole y
chilaquiles
verdes



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



Bebe agua



No olvides moverte



FELICES VACACIONES

