

Menú semanal: 10 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Trocitos de tomate y queso fresco con quinoa	Pan integral con hummus de lentejas y zanahoria	Porridge de avena con uvas pasas y almendras	Sándwich integral de crema de cacahuete	Aguacate y tomate con lacitos integrales	Tortitas de maíz con mermelada de arándanos	Tostada integral con AOVE y rodajas de pepino
ALMUERZO	Plátano	Daditos de aguacate y tomate	Plátano	Kiwi	Plátano con crema de castañas	Mandarinas	Uvas machacadas
COMIDA	Puré de verduras y filete de pavo plancha Pera	Macarrones integrales con pollo y verduras Chirimoya	Trocitos de tofu con maíz machacado Mango	Crema de lentejas con pepino y zanahoria Chirimoya	Arbolitos de brócoli y pollo plancha Pera	Crema de zanahoria con lubina Manzana	Cuscús con garbanzos y judías verdes + naranja
MERIENDA	Rodajitas de caqui	Fresas	Sándwich integral con paté de berenjena y tahina	Pudin de manzana	Crema de avellanas, nueces y dátiles	Crema de nueces y frambuesa con requesón	Plátano
CENA	Bolitas de calabaza y zanahoria, arroz y merluza Naranja	Sopa de brócoli pimientos y zanahoria con huevo cocido Manzana	Puré de calabaza y filete de merluza Pera	Alcachofas con huevo cocido Mandarina	Empanada de soja texturizada y verduritas Caqui	Tortilla francesa con calabacín Plátano	Berenjenas con tofu Pera