

# Menú semanal: 11 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tortitas de plátano untadas con crema de cacahuete	Barritas de granola y pasas	Tostada integral con aguacate y huevo cocido rallado	Yogur con arándanos batido	Creps con calabaza asada	Macedonia de frutas	Bizcocho de zanahoria y coco
ALMUERZO	Chirimoya	Plátano	Bolitas de orejones y almendras	Plátano	Queso fresco con compota casera de frambuesas	Bastoncitos de zanahoria con hummus	Sándwich integral de paté de pimientos
COMIDA	Guiso de verduras con tofu Mandarina	Hamburguesa de pavo y brócoli Pera	Falafel casero con trozos de tomate Fresas	Calabacines rellenos con paté de lentejas Kiwi	Quinoa con pollo al curry Pera	Macarrones integrales con verduras y salmón Manzana	Habas tres delicias Naranja
MERIENDA	Ruedas de tomate y queso feta con orégano	Yogur natural con avena	Manzana rallada	Trufas de avellanas y cacao	Caqui	Crema de nueces y frambuesa con requesón	Batido de queso fresco con fresas
CENA	Patata asada con rape Manzana asada	Champiñones salteados con merluza al horno Naranja	Pastel de verdura Pera	Croquetas de boniato y bacalao Mandarina	Hummus de guisantes y verduras asadas Naranja	Tortilla de patata y espárragos Plátano	Albóndigas de ternera con verduras Pera