

# 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<br>Mandarina            | Hamburguesa de pavo y brócoli<br>Pera                 | Falafel casero con trozos de tomate<br>Fresas        | Calabacines rellenos con paté de lentejas<br>Kiwi | Quinoa con pollo al curry<br>Pera                | Macarrones integrales con verduras y salmón<br>Manzana | Habas tres delicias<br>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<br>Manzana asada             | Champiñones salteados con merluza al horno<br>Naranja | Pastel de verdura<br>Pera                            | Croquetas de boniato y bacalao<br>Mandarina       | Hummus de guisantes y verduras asadas<br>Naranja | Tortilla de patata y espárragos<br>Plátano             | Albóndigas de ternera con verduras<br>Pera |