

Menú semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Arroz con leche y canela	Porridge de avena con triturado de uvas pasas y almendras	Pan integral sin corteza con AOVE	Arepas de maíz	Magdalenas caseras con zumo de naranja, avena, trigo integral y dátiles trituradas	Pan integral sin corteza con tomate rallado tipo salsa	Macarrones integrales con AOVE
COMIDA	Hummus con palitos de zanahoria cocidos	Puré de verduras y pavo plancha en tiras	Croquetas de soja texturizada con guarnición de calabaza asada	Crema de alubias y castañas con tiras de pepino	Judías verdes cocidas con hamburguesa de pollo	Crema de guisantes y champiñón	Tortitas de salmón y berenjena
MERIENDA	Manzana asada	Plátano machacado con crema de cacahuete	Naranja	Pera	Mandarina	Batido de fresas y plátano	Mango en tiras
CENA	Trocitos de merluza con árboles de brócoli y patata cocida	Tofu salteado en palitos con tomate rallado	Huevo cocido con aguacate	Pescadilla con calabacín rebozado	Bolitas de boniato, gambas y calabacín	Tortilla de patata con trocitos de pimientos	Filete de pollo plancha desmigado con bolitas de arroz y calabaza