

# Menú semanal: 9 meses

|          | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   | SÁBADO  | DOMINGO  |
|----------|---|---|--|---|---|---|--|
| DESAYUNO | Plátano con crema de cacahuete                        | Pan integral con hummus de lentejas y zanahoria                   | Porridge de avena con uvas pasas y almendras     | Crepes de arroz y trocitos de aguacate                      | Tostada integral de paté de pimientos                               | Arroz con leche y mango   | Porridge de avena y pistachos en harina              |
| ALMUERZO | Paté de calabaza y nueces con pan integral            | Daditos de aguacate y tomate                                      | Plátano  | Crema de avellanas con bastones de manzana                  | Macedonia de frutas   | Sándwich integral con crema de cacahuete                        | Plátano  |
| COMIDA   | Berenjena rellena con lentejas y quinoa.<br>Mandarina | Macarrones integrales con pollo y verduras<br>Chirimoya           | Trocitos de tofu con maíz machacado<br>Mango     | Mero con rodajas de tomate y calabacín<br>asados<br>Naranja | Bolitas de arroz y filete de pavo en tiras con zanahoria<br>Plátano | Ensalada de judías blancas con pimientos y cebolla<br>Mandarina | Picadito de carne de cerdo con pisto<br>Piña         |
| MERIENDA | Pera  | Fresas  | Sándwich integral con paté de berenjena y tahina | Boniato asado   | Crema de avellanas, nueces y dátiles                                | Smoothie de fresa y plátano                                     | Daditos de pepino y tomate                           |
| CENA     | Judías verdes con patata cocida<br>Plátano            | Sopa de brócoli pimientos y zanahoria con huevo cocido<br>Manzana | Puré de calabaza y filete de merluza<br>Pera     | Hamburguesa de guisantes y avena<br>Pera                    | Patata rellena con soja y tomate frito casero<br>Manzana            | Puré de calabacín y filete de lubina<br>Manzana asada           | Menestra de verduras con tortitas de calamar<br>Pera |