

Desayunos

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Pan integral tostado con AOVE, galletas o cereales sin azúcares añadidos
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Meriendas

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Bocadillo integral, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Cenas

lunes

martes

miércoles

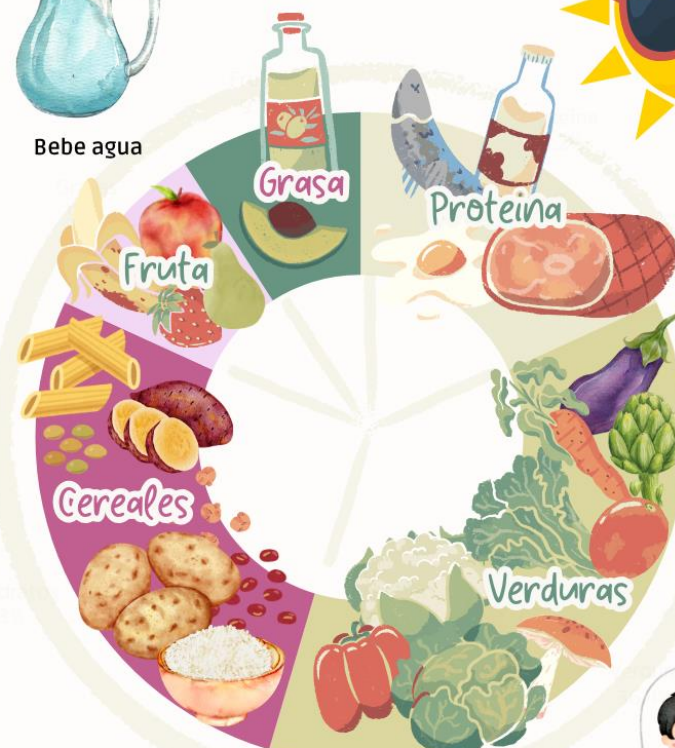
jueves

viernes

01 Ensalada griega Tortilla de patatas y cebolla	02 Ensalada César completa	03 Lenguado Menier con patatas panaderas a lo pobre	04 Solomillo de pavo con bhajis de cebolla y salsa raita	05 Fish (bacalao) & chips
08 Judías verdes rehogadas Conejo al ajillo con patatas	09 Ensalada de bacalao y naranja	10 Gazpacho de sandía Huevos rancheros	11 Tarta salada de tomate y tres quesos	12 Shish Taouk de pollo con toum y braseado de verduras
15 Shakshuka con pan de pita	16 Ensalada de espinacas y fresa Alitas de pollo con patatas	17 Ensalada Waldorf Chuletitas de cordero al horno	18 Ensalada de rúcula con melocotón y arándanos Nuggets caseros de pescado	19 Enchiladas de pollo con mole y chilaquiles verdes



Bebe agua



No olvides
moverte



FELICES VACACIONES

Los menús son
supervisados por
Dietistas-Nutricionistas.
Se dispone de las fichas
de los platos a
disposición del
consumidor.

