

## 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

¡Feliz 2026!

			08	09
			Ensalada de queso fresco y tomate Huevos al plato	Pizza Margarita casera con base de harina de maíz
12	13	14	15	16
Shawarma de pollo y arroz con cúrcuma	Calamares a la plancha con ajo y perejil	Tostadas de huevo poché con guarnición de palitos de zanahoria	Crema de calabaza con pimienta Fricandó de ternera	Ensalada Quiché de espinacas
19	20	21	22	23
Ensalada César completa	Crepes de huevo rellenos de pimiento y cebolla	Salchichas de pavo en salsa acompañadas de puré de patata	Rodajas de berenjena al horno Fingers de pollo	Ensalada Panini de atún claro casero
26	27	28	29	30
Crema de calabaza con pimienta Fricandó de ternera	Ensalada coleslaw Lenguado a la portuguesa	Espárragos trigueros con jamón al horno Huevo poché	Ensalada de escarola y tomates Cherry Dorada al horno con tomate	Tacos de pollo y verduras completos



No olvides moverte



ESCANEA nuestro código QR para descubrir la receta de NUESTRA REVISTA TRIMESTRAL



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

