

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

02
Judías verdes con tomate y huevo

03
Crema de champiñones
Samosas de pollo

04
Salmón en salsa de mostaza y miel con espárragos trigueros

05
Encebollado ecuatoriano

06
Guiso de pavo con puré de patatas

09
Ensalada mixta completa
Bacalao al ajoarriero

10
Habitas salteadas con ajo y cebolla
Huevo a la plancha

11
Arepas rumberas con guarnición de ensalada de lechuga y cebolla morada

12
Caballa en salsa de eneldo con brócoli rehogado

13
"Saltimbocca" de ternera

16
Lubina a la espalda con patatas

17
Kebab casero de pollo en tiras con salsa de yogur

18
Ensalada de tomate y huevo duro con orégano

19
Secreto ibérico a la plancha con espárragos blancos

20
Hamburguesas caseras de pescado con patatas paja

23
Sopa de fideos
Muffins de verduras

24
Ensalada César completa

25
Merluza en salsa de leche de coco con champiñones rehogados

26
Calabacines rellenos

27
Salmón a la naranja con piparras fritas

30
Huevos a la flamenca con guisantes

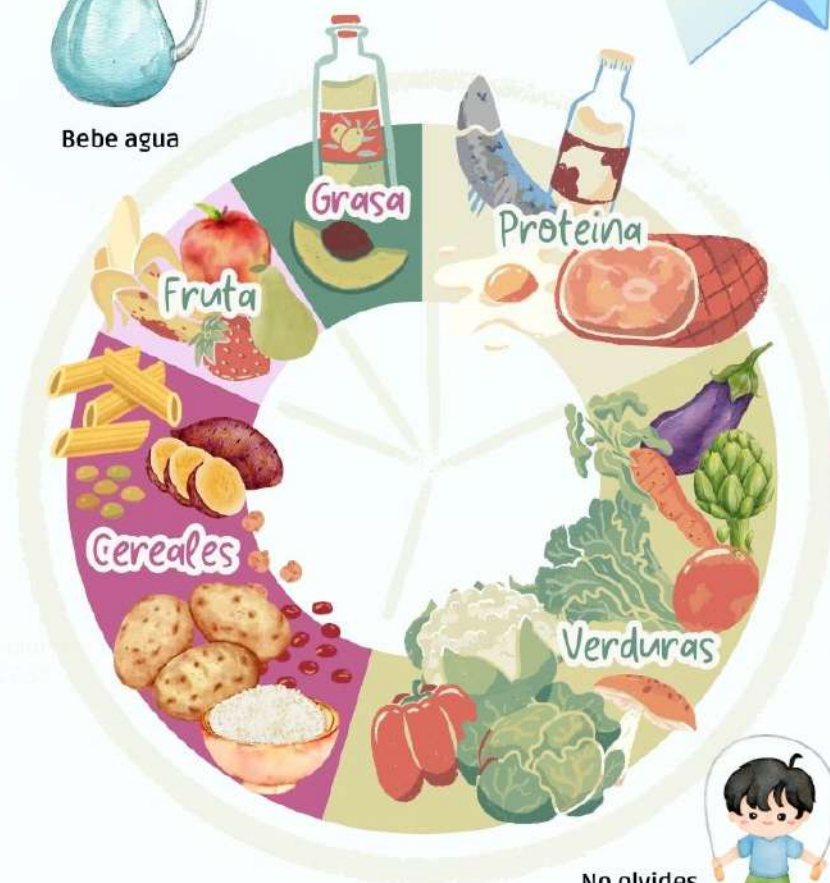
31
Lasaña de calabacín, berenjena, york y queso



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



Bebe agua



No olvides moverte



ESCANEA nuestro código QR para descubrir la receta de NUESTRA JORNADA GASTRONÓMICA de cada mes

