



MENÚ SEMANAL #yomequedoencasaconserunion



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Zumo de naranja natural y galletas sin azúcar	Vaso de leche, tostada de tomate y aceite de oliva	Yogur natural, magdalena y fruta	Vaso de leche con cereales y frutos rojos	Vaso de leche con avena, miel y frutos rojos	Vaso de leche, tostada con mantequilla y mermelada	Churros con chocolate
ALMUERZO	Bocadillo de pavo	Macedonia de frutas con almendras	Bocadillo de queso	Tosta de aguacate y queso	Plátano y manzana	Zumo de naranja sin azúcar añadido	Yogur con nueces
COMIDA	Ensalada variada	Ensalada variada	Crema de verduras Pechuga de pavo en su jugo	Ensalada variada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Espaguetis a la carbonara	Arroz con habichuelas		Lentejas con jamón	Guiso de merluza con patatas	Asado de cordero	Arroz con marisco
MERIENDA	Vaso de leche con tosta de jamón	Yogur y chocolate al 80% con pan integral	Brochetas de fruta	Batido con fruta	Smoothies con fruta	Fresas salteadas con nata y vinagre de modena	Macedonia de frutas frescas
CENA	Crema de verduras y tortilla francesa	Caballa al horno con verduras asadas	Sopa de fideos y lomo plancha	Lenguado enharinado y chips de berenjena	Pizza casera con york, tomate natural y albahaca	Tosta de revuelto de huevo con calabacín	Crema calabacín con picatostes y huevo

