



MENÚ SEMANAL #yomequedoencasaconserunion



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur natural con copos de avena, manzana y canela	Vaso de leche, tostada de tomate y aceite de oliva	Yogur natural magdalena y fruta troceada	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	Bizocho de chocolate
ALMUERZO	Zumo de naranja natural y galletas sin azúcar	Macedonia de frutas con almendras	Bocadillo de queso	Tosta de aguacate y queso fresco	Fresas con miel	Zumo de naranja sin azúcar añadido con galletas de avena	Tosta de tomate y queso
COMIDA	Ensalada variada	Crema de verduras	Ensalada variada Fideua de pescado	Ensalada variada	Ensalada de pasta	Ensalada	Ensalada
	Lentejas con arroz	Dados de magra con salsa de tomate		Olla gitana	Asado de merluza	Arroz con magra, costillejas y verduras	Lubina a la espalda con patata panadera y pimiento
MERIENDA	Vaso de leche con tosta de jamón	Yogur y pan con chocolate puro al 80%	Sandía	Vaso de leche Con fruta	Yogur con nueces	Magdalenas caseras	Smoothie de platano y fresas
CENA	Crema de calabaza Pechugas de pavo al horno	Bolitas de merluza con salsa roquefort y crujiente de patata	Verduras al horno con tortilla de jamón	Arroz salteado con Bacalao a la gallega	Ensalada fresca Pizza casera	Filete de lomo a la plancha	Huevos poché

