


MENÚ SEMANAL #yomequedoencasaconserunion



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Vaso de leche, tostada de tomate y aceite de oliva	Yogur natural con cereales y fruta troceada	Vaso de leche con tortitas caseras de manzana	Yogur natural con cereales y fruta	Vaso de leche con avena, miel y frutos rojos	Tortitas con fruta yogur y miel	Churros con chocolate
ALMUERZO	Zumo de naranja natural y galletas sin azúcar	Bocadillo vegetal	Yogur y frutos secos	Bocadillo con jamón y tomate	Macedonia de fruta	Tostada de tomate con queso manchego semicurado	Cerezas
COMIDA	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada Canelones con atún	Crema de calabaza con picatostes	Sopa de garbanzos	Ensalada	Ensalada
	ARROZ AL HORNO 	Alubias blancas estofadas		Pollo al limón	Asado de Merluza con patatas	Costillas de cordero a la plancha	Solomillo Wellington con guarnición de verduras
MERIENDA	Tosta de queso con miel	Vaso de leche con tosta de aguacate y queso	Brochetas de fruta con queso fresco y pan integral	Vaso de leche Con galletas sin azúcar añadido	Yogur con almendras	Bizcocho casero	Yogur con nueces
CENA	Crema de verduras con crujientes de jamón y huevo	Judías salteadas con sardina a la sal	Montadito de lomo con tomate, lechuga y mayonesa	Arroz integral con tortilla	Acelgas salteadas con roti de pavo al horno	Huevo pasado por agua	Sandwich mixto

