



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 galletas de avena y plátano	Yogur natural con cereales y fruta	Vaso de leche con avena, miel y frutos rojos	Leche con cereales y cacao Sin azúcar	Vaso de leche con tostadas de mermelada
ALMUERZO	Bocadillo de lomo	Tosta de queso fresco con tomate	Manzana y puñado de almendras tostadas sin sal	Bocadillo de queso con aguacate	Macedonia de fruta	Tosta de queso para untar y jamón de pavo	Brochetas de fruta
COMIDA	Ensalada variada MACARRONES CON CARNE PICADA	Ensalada variada Lentejas con quinoa ecológica	Ensalada variada Cazuela de merluza con verduras	Sopa de cocido Cocido completo	Ensalada Arroz con pollo y verduras	Ensalada Asado de cordero	Ensalada Fideua de marisco y pescado
MERIENDA	Zumo de naranja sin azúcar y galletas maria	Batido de fruta con leche	Yogur natural con bizcocho casero	Vaso de leche Brocheta de frutas	Yogur con cereales	Bizcocho casero	Tortitas con sirope al gusto
CENA	Coliflor con jamón gratinada al horno	Sopa de pollo con verduras y huevo duro	Hervido de verduras Tortilla francesa	Ensalada completa Delicias de pescado	Pizza de verduras casera con york	Tacos casero con verduras y pollo	Ensalada fresca Huevo relleno

