



# MENÚ SEMANAL #yomequedoencasaconserunion



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Vaso de leche, tostada con aceite de oliva y tomate	Yogur natural con cereales integrales y fruta	Vaso de leche con galletas caseras de avena y plátano	Yogur natural con cereales y fruta	Vaso de leche con avena, miel y frutos rojos	Vaso de leche, tostada con mantequilla y mermelada	Tortitas con nata
ALMUERZO	Bocadillo de atún	Tosta de queso fresco y tomate	Manzana y un puñado de almendras tostadas sin sal	Bocadillo de jamón serrano con tomate	Tosta de queso light y pavo	Zumo de naranja sin azúcar añadido	Yogur con nueces
COMIDA	Arroz a la cubana (huevo frito, salchicha fresca y salsa de tomate)	Ensalada variada.	Ensalada Rustidera de pollo a las finas hierbas	Ensalada variada. Macarrones con atún	Ensalada con frutos secos. Potaje de garbanzos con acelgas	Asado de lubina, con cebolla, pimiento y patatas	Ensalada cesar. Arroz con conejo
	Guarnición de ensalada.	Lentejas con magra y verduras					
MERIENDA	Zumo de naranja sin azúcar añadido y galletas maria	Batido de fruta con leche	Yogur natural con bizcocho casero	Vaso de leche con brocheta de fruta	Yogur con almendras	Pan con chocolate 80%	Macedonia de frutas frescas
CENA	Crema de calabaza y pechugas de pavo al horno	Sopa de fideos y salmón al horno	Ensalada y revuelto de huevo con champiñón	Verduras al horno y pechuga de pollo en su jugo	Tenera con palitos de zanahoria	Hamburguesa completa	Taco de verduras con tiras de pollo

