


MENÚ SEMANAL #yomequedoencasaconserunion



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur natural con copos de avena, manzana y canela	Vaso de leche con tostada de tomate y aceite de oliva	Yogur natural Magdalena y fruta	Vaso de leche con cereales	Yogur natural con copos de avena y frutos secos	Tortitas con yogur y fruta troceada	Zumo de naranja Magdalenas caseras
ALMUERZO	Zumo de naranja sin azúcar añadida y galletas	Macedonia de frutas con almendras	Bocadillo de queso	Tosta de queso con aguacate	Plátano y manzana con yogur líquido	Tosta de queso para untar y jamón de pavo	Yogur con cereales
COMIDA	Ensalada completa GARBANZOS EN SALSA 	Ensalada variada Paella de verduras y bacalao	Ensalada variada Lentejas con magra y verduras	Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas	Ensalada Macarrones boloñesa	Ensalada Asado de lubina	Ensalada Estofado de ternera
	MERIENDA	Vaso de leche con fruta variada	Batido leche con cacao al 80%	Vaso de leche con frutas variadas	Yogur con miel y brocheta de frutas	Yogur con Nueces troceadas	Bizcocho casero Tortitas con sirope al gusto
CENA	Ensalada de queso con pechuga de pollo a la plancha	Sopa de fideos Ternera a la plancha	Ensalada verde Tortilla de calabacín con tomate troceado	Verduras al horno Merluza a la andaluza	Fajitas de verduras y atún	Ensalada fresca Hamburguesitas con queso	Escalivada de verduras Tortilla de patatas

