

MENÚ JULIO 2018

1ªSemana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café con leche desnatada, dos tostadas con aceite y una pieza de fruta.	Un bol de leche de soja con cereales, una tostada de pavo y una pieza de fruta.	Un descafeinado, un zumo de naranja natural, dos tostadas con mermelada y una pieza de fruta.	Un café con leche de soja, unas galletas integrales y varias piezas de fruta.	Un bol de yogur con avena y muesli, una tostada con aceite y una pieza de fruta.	Café con leche desnatada, dos tostadas con jamón y tomate y una pieza de fruta.	Café con leche de soja, un zumo de naranja natural, un cruasán con jamón y queso y una pieza de fruta.
Almuerzo	Ensalada de tomate y patata, y un filete de pollo a la plancha.	Pisto con huevo.	Cuscús con verduras .	Gazpacho y un filete de lomo a la plancha.	Ensalada de alubias con vinagreta.	Redondo en salsa con verduras.	Arroz con marisco.
Cena	Empanadillas de atún y huevo duro.	Revuelto de setas.	Sándwich vegetal.	Salchichas al vino con verduras.	Tostada con aguacate, huevo duro y edamame.	Ensalada de tomate con aceite y orégano.	Pizza casera con verduras.
2ªSemana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café con leche de soja, dos tostadas con pavo y una pieza de fruta.	Vaso de leche de soja, dos tostadas con tomate natural y jamón y una fruta.	Café con leche desnatada, una tostada con aceite, galletas integrales y una pieza de fruta.	Bol de cereales con yogur, un zumo de naranja natural y una pieza de fruta.	Una infusión, un zumo de frutas y dos tostadas con pavo .	Bol con yogur y avena, un zumo de frutas natural y una pieza de fruta.	Café con leche de soja, un cruasán de jamón y queso y una pieza de fruta.
Almuerzo	Pasta al pesto con gambas.	Salmorejo con huevo duro y taquitos de jamón y un filete de pavo a la plancha.	Sopa de melón y merluza con salsa verde.	Ensalada de garbanzos con tomate y queso feta.	Espinacas salteadas con jamón y atún a la plancha.	Hamburguesas de quinoa y patatas panaderas.	Lasaña de verduras.
Cena	Ensalada de espinacas con queso fresco.	Revuelto de espárragos.	Huevos rellenos con paíz.	Rollos de calabacín rellenos de jamón y queso.	Judías verdes salteadas con jamón.	Bacalailas con tomate.	Tortilla de patatas.
3ªSemana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Un vaso de leche de soja, dos tostadas con mermelada y una pieza de fruta.	Café con leche desnatada, un zumo de naranja natural y una tostada con aceite.	Un bol con yogur y frutas y dos tostadas con aceite de oliva	Café con leche de soja, un zumo de naranja natural, una tostada de pavo y una pieza de fruta.	Un te verde, un bol de cereales con yogur y una pieza de fruta	Un café con leche desnatada, un zumo de frutas y una tostada con tomate natural y jamón.	Un vaso de leche desnatada con cacao, un zumo de naranja natural y un cruasán a la plancha.
Almuerzo	Ensaladilla rusa y una pechuga de pollo a la plancha.	Raviolis rellenos de espinacas y queso.	Gazpacho de remolacha y salmón al horno.	Ensalada de maíz y atún y un filete de pavo a la plancha.	Guisantes con jamón y un filete de lomo a la plancha.	Ensalada de quinoa con aguacate y tomates cherry.	Pollo asado con verduras y patatas al horno.
Cena	Boquerones fritos.	Sándwich mixto.	Dorada con pimientos asados.	Revuelto de ajetes.	Ensalada de atún con maíz.	Tacos de pollo y verduras.	Quesadillas con verduras.
4ªSemana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café con leche desnatada, dos tostadas con jamón y tomate y una pieza de fruta.	Un bol de leche de soja con cereales, una tostada de pavo y una pieza de fruta.	Café con leche desnatada, dos tostadas con aceite y una pieza de fruta.	Café con leche desnatada, una tostada con aceite, galletas integrales y una pieza de fruta	Vaso de leche de soja, dos tostadas con tomate natural y jamón y una fruta.	Café con leche de soja, un zumo de naranja natural, un cruasán con jamón y queso y una pieza de fruta.	Una infusión, un zumo de frutas y dos tostadas con pavo .
Almuerzo	Fideos chinos con pollo y verduras.	Ensalada de frutas y merluza con gambas.	Risotto con boletus.	Tabulé de hortalizas y menta.	Contramuslos de pollo con verduras al papilote.	Gyozas de pollo con verduras.	Lasaña fría de atún y calabacín.
Cena	Ensalada de espinacas con tomate cherry y queso feta.	Tortilla francesa con queso.	Salmón al horno con patatas panaderas.	Croquetas de bacalao.	Noodles con pollo.	Tostas de salmón ahumado y queso en crema.	Ensalada de brotes de soja y verduras al horno.