



MENÚ SEMANAL #yomequedoencasaconserunion



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Vaso de leche, tostada de 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	Churros caseros con chocolate a la taza
ALMUERZO	Bocadillo de atún	Tosta de queso fresco y tomate	Manzana Puñado de almendras tostadas sin sal	Bocadillo de jamón con tomate	Tosta de queso light y pavo	Zumo de naranja sin azúcar añadido	Tosta de tomate y pavo
COMIDA	Sopa de pollo con huevo	Ensalada variada	Crema de zanahoria Rustidera de pollo a la provenzal	Ensalada variada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Filete de aguja en salsa	Puchero de lentejas a la riojana		Macarrones con atún	Alubias marinera	Asado de Merluza con patatas	Arroz con conejo
MERIENDA	Zumo de naranja con galletas maria	Batido de fruta con leche	Yogur natural con bizcocho casero	Vaso de leche Brocheta de fruta	Yogur con nueces	Tortillas con sirope chocolate	Macedonia de frutas frescas
CENA	Crema parmentier Merluza en su jugo	Ensalada de pasta con queso fresco y tomate natural Tosta de salmón	Ensalada de atún Tortilla de York	Wok de verduras Filete de pavo a la plancha	Ensalada de aguacate Panini casero de york y queso	Crema de zanahoria Berenjena rellena	Lenguado a la plancha con verduras asadas

