



MENÚ SEMANA 9 (VERSIÓN RÁPIDA)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Cinta de lomo con patatas panaderas, cebolla, pimiento y berenjena	Guisantes con jamón, huevo y cebolla Ensalada de canónigos, tomate, aguacate, maíz, naranja	Wok de ternera con arroz, pimiento, cebolla y zanahoria	Dorada con hervido de judías, brócoli, cebolla, aceite, sal, pimienta	Espirales de pasta integral con tomate, atún, queso fresco, canónigos, aguacate, maíz, $\frac{1}{4}$ manzana	Chuletas de pavo con especias Chips de patata y boniato asado Ensalada súper variada	Cocido (caldo, garbanzos, patata, pavo o pollo, zanahoria...) Ensalada de tomate, aguacate, maíz, pepino...
CENAS						
Tortilla con champiñones y queso Ensalada de tomate y alcachofas Rebanada de pan integral	Ensalada de pollo, queso feta, tomate, pepino, aguacate, maíz, remolacha, aceite, sal, pimienta	Faji-tortilla con gambitas y aguacate Cuenco de gazpacho	Mazorca de maíz y hamburguesa de pollo a la plancha Salteado de berenjena y cebolla	Fajita con guacamole, atún, queso fresco y tomate picado Ensalada variada	Paninis caseros con mozzarella, pavo y atún Ensalada o guacamole con zanahoria	Ensalada de quinoa, tomate, atún, queso fresco, , huevo, canónigos, aguacate, maíz, $\frac{1}{4}$ manzana

De postre: pieza de fruta de temporada



MENÚ SEMANA 9 (VERSIÓN COMIDA CALIENTE)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Guiso de pollo con patata, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate Ensalada	Guiso de lentejas con verduras y tacos de jamón Ensalada de tomate, pepino y caballa	Arroz 3 delicias con pavo, tortilla, guisantes, zanahoria Ensalada	Sopa de fideos Merluza a la plancha Ensalada de tomate, pepino, maíz, zanahoria, aceite, sal, pimienta	Pasta integral con champiñones, tacos de atún, cebolla y taquitos de jamón Ensalada	Chuletas de pavo con especias Chips de patata y boniato asado Ensalada súper variada	Cocido (caldo, garbanzos, patata, pavo o pollo, zanahoria...) Ensalada de tomate, aguacate, maíz, pepino...
CENAS						
Tortilla con champiñones y queso Ensalada de tomate y alcachofas Rebanada de pan integral	Ensalada de pollo, queso feta, tomate, pepino, aguacate, maíz, remolacha, aceite, sal, pimienta	Faji-tortilla con gambitas y aguacate Cuenco de gazpacho	Mazorca de maíz y hamburguesa de pollo a la plancha Salteado de berenjena y cebolla	Fajita con guacamole, atún, queso fresco y tomate picado Ensalada variada	Paninis caseros con mozzarella, pavo y atún Ensalada o guacamole con zanahoria	Ensalada de quinoa, tomate, atún, queso fresco, , huevo, canónigos, aguacate, maíz, ¼ manzana

De postre: pieza de fruta de temporada



¿Qué tomo entre horas?

SEMANA 9

	1	2	3	4	5	6	7
Desayunos	Tostada integral con pavo y tomate Pieza de fruta Café o té o agua o infusión	Bowl de cereales de maíz con leche, canela y plátano Café o té o agua o infusión	Tostada con lomo, aceite, aguacate y tomate Kiwi Café o té o agua o infusión	Tostada integral con queso fresco y tomate Naranja Café o té o agua o infusión	Bowl de cereales integrales con leche, nueces, canela y fresas Café o té o agua o infusión	Tostada integral con jamón y aceite Pieza de fruta Café o té o agua o infusión	Tostada integral con jamón cocido y aguacate Naranja Café o té o agua o infusión
Mediana mañana	Yogur con nueces y kiwi	Tostada integral con salmón ahumado	Tortas de arroz, pieza de fruta y chocolate 75-85% de cacao	Yogur con canela, pistachos y plátano	Tostada integral con pavo y aceite	Macedonia de frutas con canela	Fruta y nueces
Merienda	Bizcocho casero de manzana con infusión o té	Yogur natural o griego con fruta y pipas de calabaza	Fruta y pistachos	Tortas de maíz con pavo y aguacate Infusión	Yogur con nueces, canela, chocolate 85% y manzana	Fruta y nueces	Yogur natural o griego con chocolate 85%, fruta y chía