

Menú de Primavera / Verano

GENÉRICO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNOS/ MERIENDAS	LÁCTEO BAJO EN GRASA O BEBIDA VEGETAL, CEREAL INTEGRAL, AOVE*, HORTALIZAS, FRUTA FRESCA O SECA, FRUTOS SECOS						
COMIDA	HORTALIZAS PAN INTEGRAL LEGUMBRES FRUTA	HORTALIZAS PASTA INTEGRAL FRUTOS SECOS FRUTA	HORTALIZAS LEGUMBRES PESCADO AZUL LÁCTEO	HORTALIZAS ARROZ INTEGRAL CARNE BLANCA FRUTA	HORTALIZAS LEGUMBRES PAN INTEGRAL FRUTA	HORTALIZAS PATATA CARNE ROJA FRUTA	HORTALIZAS PASTA CARNE/PESCADO LÁCTEO
CENA	HORTALIZAS PATATA HUEVO LÁCTEO	HORTALIZAS PATATA PESCADO AZUL FRUTA	HORTALIZAS PAN INTEGRAL CARNE BLANCA FRUTA	HORTALIZAS PAN INTEGRAL HUEVO FRUTA	HORTALIZAS PATATA PESCADO BLANCO FRUTA	HORTALIZAS HARINA INTEGRAL QUESO FRUTA	HORTALIZAS PAN INTEGRAL PESCADO AZUL FRUTA
EJEMPLO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	INFUSIÓN PAN INTEGRAL CON TOMATE Y AOVE CEREZAS	CUAJADA CON MIEL BISCOTE INTEGRAL CON PLÁTANO Y CANELA MOLIDA	LECHE SEMI CON CACAO/CAFÉ GALLETAS DE ACEITE INTEGRALES NECTARINA	YOGUR CON COPOS DE AVENA FRESAS	LECHE SEMI CON CACAO/CAFÉ PAN INTEGRAL CON TOMATE NARANJA	KÉFIR CON DADOS DE MELOCOTÓN TORTITAS CASERAS	LECHE SEMI CON CACAO/CAFÉ PAN MORENO CON MERMELEDA
MEDIA MAÑANA	PAN INTEGRAL QUESO FRESCO Y TOMATE	SANDÍA	PAN QUESO FRESCO, TOMATE Y LECHUGA	PLÁTANO CON ALMENDRAS	CEREZAS	SANDÍA	CEREZAS
COMIDA	SALTEADO DE ALUBIAS CON VERDURAS MELOCOTÓN	GAZPACHO TALLARINES AL PESTO NISPEROS	TREMPÓ DE GARBANZOS CON ATÚN EN CONSERVA ALBARICOQUES	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS Y TIRAS DE POLLO MELÓN	ENSALADA DE LENTEJAS, CEBOLLA, TOMATE, PIMIENTOS, APIO Y LIMÓN SANDÍA	ENSALADA PAYESA BERENJENAS RELLENAS CEREZAS	FIDEUÀ MIXTA ENSALADA DE MANZANA Y NUECES SANDÍA
MERIENDA	KÉFIR	NUECES	MELÓN	SANDÍA	MELÓN	YOGUR	ROBIOL DE BROSSAT
CENA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS SANDÍA	PAPILLOTE DE SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS Y PATATA CON AJO Y PEREJIL MELÓN	PA AM OLI CON ESCALIVADA CONEJO CON CEBOLLA NECTARINA	TREMPÓ CON PICATOSTES PASTEL VERDURAS CIRUELAS	RAYA AL HORNO CON PATATAS Y TOMATE HIGOS	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO COCA DE "SOFRIT" MELÓN	GAZPACHO PA AM OLI CON SARDINAS EN CONSERVA CIRUELAS

*AOVE = ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA