#MEQUEDOENCASA
#TODOESTOPASARÁ
#VOLVEREMOSCONMÁSFUERZA

COLEVISA

MENÚ SEMANAL

Del 27 de abril al 3 de mayo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Gachas de avena con fruta y pasas	Leche con cacao y tostadas con aceite y sal	Yogur con fruta y avena	Leche y tostadas integrales con tomate y orégano	Gachas de avena con dátiles	Leche y coca casera de naranja con harina integral	Tortitas caseras de plátano con chocolate 85%
ALMUERZO	Brochetas de fruta	Fruta con frutos secos	Galletas caseras	Fruta con pasas y canela	Yogur natural con fruta	Fruta de temporada y frutos secos	Batido de leche con fruta
COMIDA	Ensalada de garbanzos y cuscús - Tortilla de atún claro - Fruta	Sopa de pescado con fideos - Pechuga de pavo con mazorca de maíz - Fruta	Arroz 3 delicias - Pescado enharinado con salteado de verduras - Fruta	Lentejas con verduras - Lomo de ternera con pimientos asados - Yogur	Espaguetis con salsa de tomate seco - Bacalao al horno (baja temp.) con flor de coliflor - Fruta	Quinoa con guisantes y zanahoria - Revuelto de ajos tiernos - Fruta	Patatas bravas y ensalada de la casa - Arroz del “senyoret” - Naranja con canela
MERIENDA	Magdalenas caseras integrales	Palitos de verdura con hummus	Tostada integral con crema de cacao casera	Batido de leche y fruta	Macedonia de frutas	Tosta vegetal	Tostada de jamón
	20h						
CENA	Hervido de verduras de temporada - Carne blanca a la plancha con especias - Fruta	Tosta de champiñón gratianda - Pescado azul a la sal con verduras - Yogur natural	Crema de verduras y legumbres - Tortilla de espinacas y queso - Fruta	Ensalada con frutos secos y dátiles - Berenjena rellena de verduras - Fruta	Ensalada mejicana - Burrito casero - Fruta	Gazpacho con tostones - Hamburguesa de pavo con queso - Fruta	Brócoli salteado - Sándwich Croque Monsieur - Fruta