#MEQUEDOENCASA
#TODOESTOPASARÁ
#VOLVEREMOSCONMÁSFUERZA

COLEVISA

MENÚ SEMANAL

Del 6 al 12 de abril

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche y tostadas integrales con queso y aceite	Gachas caseras de avena con fruta	Yogur con pera y dátiles	Leche y tostadas integrales con aceite y sal	Batido de leche con vainilla y frutos secos	Leche y mona de pascua	Tortitas caseras de plátano con chocolate 85%
ALMUERZO	Puddin de chia y fruta	Brochetas de mozzarella y cherry	Plátano con crema de avellenas y cacao casera	Macedonia de fruta	Brochetas de frutas	Fruta de temporada y frutos secos	Batido de leche con fruta
COMIDA	Espaguetis integrales italiana - Pescado blanco a la plancha con brócoli - Calabaza asada	Fabada vegetal - Pizza casera - Fruta	Sopa de fideos - Pollo al horno con patatas - Fruta	Arroz a la cubana - Boquerones en tempura con ensalada - Yogur	Crema de verduras - Goulash de ternera con cintas vegetales - Fruta	Guisado de sepia con patatas, zanahoria y guisantes - Tortilla de calabacín con tosta de tomate - Fruta	Ensalada especial - Paella valenciana - Naranja con canela
MERIENDA	Fresas con yogur	Batido de leche con fruta	Bocadillo vegetal	Galletas caseras de plátano y avena	Coca de llanda y zumo de naranja natural	Yogur con fruta	Tostada de jamón
	20h						
CENA	Ensalada con frutos secos - Librito de lomo relleno de queso y jamón - Fruta	Espinacas salteadas con pasas y piñones - Huevo a la plancha con longanizas y tomate - Yogur natural	Edamame con sal y pimienta - Pescado blanco a la sal con zanahoria salteada - Fruta	Salteado de lentejas con calabaza y champiñones - Croquetas caseras de coliflor con tomate natural - Fruta	Hummus con palitos de verduras - Cous cous con verduras y provolone (u otro queso) - Fruta	Chips de patata y boniato al horno - Hamburguesa de pollo con tomate y queso - Fruta	Alcachofas a la plancha - Sandwich vegetal con bonito - Fruta