

# MENÚ DEL 5 AL 11 DE DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Tostada con aguacate y unos tomates cherry con orégano y aceite de oliva virgen extra y un yogur o un café con leche o una bebida vegetal (soja, avena, arroz)</p>	<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Un bol de leche o bebida vegetal con granola y trocitos de fruta de temporada (uva, manzana, pera, mandarina, naranja, granada)</p>	<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Pan con tomate y queso fresco y una fruta de temporada (uva, manzana, pera, mandarina, naranja, granada)</p>	<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Tostada con aguacate y unos tomates cherry con orégano y aceite de oliva virgen extra y un yogur o un café con leche o una bebida vegetal (soja, avena, arroz)</p>	<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Pan con tomate y queso fresco y una fruta de temporada (uva, manzana, pera, mandarina, naranja, granada)</p>	<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Un bol de leche o bebida vegetal con granola y trocitos de fruta de temporada (uva, manzana, pera, mandarina, naranja, granada)</p>	<p> <b>DESAYUNO</b></p> <p>Tostada con aguacate y unos tomates cherry con orégano y aceite de oliva virgen extra y un yogur o un café con leche o una bebida vegetal (soja, avena, arroz)</p>
<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Un plátano con un puñado de frutos secos (avellanas, almendras, nueces)</p>	<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Un bocadillo de queso</p>	<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Un yogur natural con trocitos de fruta (uva, manzana, pera, mandarina, naranja, granada)</p>	<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Una manzana con un puñado de frutos secos</p>	<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Una pera con un puñado de frutos secos</p>	<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Un bocadillo de jamón</p>	<p> <b>MEDIA MAÑANA</b></p> <p>Un yogur natural con trocitos de fruta (uva, manzana, pera, mandarina, naranja, granada)</p>
<p> <b>COMIDA</b></p> <p>*Macarrones con carne y acompañados de ensalada de tomate</p> <p><b>Postre:</b> Un yogur</p>	<p> <b>COMIDA</b></p> <p>*Un corte de salmón acompañado de cuscús y brócoli</p> <p><b>Postre:</b> Un yogur</p>	<p> <b>COMIDA</b></p> <p>*Ensalada de arroz integral y lentejas con unas aceitunas, granos de uva y frutos secos</p> <p><b>Postre:</b> Una mandarina</p>	<p> <b>COMIDA</b></p> <p>*Ensalada de patata con atún, huevo duro y tomate</p> <p><b>Postre:</b> Un yogur</p>	<p> <b>COMIDA</b></p> <p>*Ensalada de rúcula con queso fresco, aguacate, higos y un puñado de frutos secos, con una vinagreta de curry</p> <p><b>Postre:</b> Un yogur</p>	<p> <b>COMIDA</b></p> <p>*Ensalada de cuscús con aceitunas, frutos secos y garbanzos y rúcula</p> <p><b>Postre:</b> Una naranja</p>	<p> <b>COMIDA</b></p> <p>*Paella de conejo y verduras acompañada de una ensalada</p> <p><b>Postre:</b> Uva</p>
<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Un plátano</p>	<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Una mandarina</p>	<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Una naranja</p>	<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Un poco de pan con queso</p>	<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Una manzana</p>	<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Un yogur con fruta deshidratada</p>	<p> <b>MERIENDA</b></p> <p>Granada con zumo de naranja</p>
<p> <b>CENA</b></p> <p>*Coliflor con patata y gratinada con queso. *Corte de salmón a la plancha</p> <p><b>Postre:</b> Uva</p>	<p> <b>CENA</b></p> <p>*Puré de verduras *Tortilla de patatas y cebolla y tomate aliñado</p> <p><b>Postre:</b> Una pera</p>	<p> <b>CENA</b></p> <p>*Berenjena rellena de un sofrito de berenjena con cebolla y tomate, patata y una lata de atún</p> <p><b>Postre:</b> Un yogur</p>	<p> <b>CENA</b></p> <p>*Escudella con galets *Tortilla de setas acompañada de ensalada</p> <p><b>Postre:</b> Una naranja</p>	<p> <b>CENA</b></p> <p>*Alcachofas y patata al horno *Cordero a la plancha con pepino aliñado</p> <p><b>Postre:</b> Un yogur</p>	<p> <b>CENA</b></p> <p>*Tostada con huevo revuelto con champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p><b>Postre:</b> Granada con zumo de naranja</p>	<p> <b>CENA</b></p> <p>*Rollitos de pan de pita rellenos de tomate, lechuga y trocitos de pollo con una salsa de yogur</p> <p><b>Postre:</b> Una manzana</p>