

MENÚ DEL 20 AL 26 DE MARZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p> DESAYUNO</p> <p>Bol de cereales sin azúcar con leche o bebida vegetal</p>	<p> DESAYUNO</p> <p>Pan integral o de semillas con atún</p>	<p> DESAYUNO</p> <p>Macedonia con un puñado de frutos secos (nueces, almendras, anacardos, pistachos, avellanas)</p>	<p> DESAYUNO</p> <p>Pan integral o de semillas con queso</p>	<p> DESAYUNO</p> <p>Macedonia con un puñado de frutos secos (nueces, almendras, anacardos, pistachos, avellanas)</p>	<p> DESAYUNO</p> <p>Bol de cereales sin azúcar con leche o bebida vegetal</p>	<p> DESAYUNO</p> <p>Pan integral o de semillas con tortilla francesa</p>
<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Un plátano</p>	<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Un yogur natural con un puñado de frutos secos</p>	<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Panecillos</p>	<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Un kiwi verde</p>	<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Fresones</p>	<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Panecillos</p>	<p> MEDIA MAÑANA</p> <p>Un yogur natural con un puñado de frutos secos</p>
<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis con salsa de verduras · Boquerones rebozados con tomates cherry · Fresones 	<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensalada variada · Empedrat judías blancas · Una mandarina 	<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de brotes selectos · Arroz con gambas y verduras · Un plátano 	<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de patata con cherrys y bolitas de mozzarella · Pollo a la plancha con brochetas de verduras · Un yogur 	<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensalada verde · Quiche de espinacas, quínoa y queso · Un yogur 	<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de berros, rábanos, cebolla y aceitunas · Macarrones a la boloñesa · Un yogur 	<p> COMIDA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Coliflor gratinada · Berenjenas rellenas de garbanzos · Una pera
<p> MERIENDA</p> <p>Una poco de pan con queso</p>	<p> MERIENDA</p> <p>Fresones</p>	<p> MERIENDA</p> <p>Un yogur con frutos secos</p>	<p> MERIENDA</p> <p>Una pera</p>	<p> MERIENDA</p> <p>Un poco de pan con jamón</p>	<p> MERIENDA</p> <p>Un plátano</p>	<p> MERIENDA</p> <p>Fresones</p>
<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Brócoli al vapor · Pavo a la plancha con arroz basmati y zanahoria · Fresones 	<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria · Tortilla de pimientos con una rebanada de pan · Un kiwi verde 	<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Guisantes con calabaza, cebolla y brócoli · Una naranja 	<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabacín · Lenguado a la plancha con lacitos de guarnición y picada de ajo y perejil · Una manzana 	<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pizza de verduras y huevo · Una mandarina 	<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Chips de patatas y calabaza · Conejo al ajillo · Fresones 	<p> CENA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de arroz y fideos · Revuelto de ajos tiernos · Una naranja