

Desayunos

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Pan integral tostado con AOVE, galletas o cereales sin azúcares añadidos
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Meriendas

Lácteo (leche entera con o sin cacao 0%, yogur sin azúcar, queso fresco, etc)
Bocadillo integral, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta de temporada o zumo natural recién exprimido

Cenas

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

02 FESTIVO NACIONAL	03 Sopa minestrone Pollo al limón	04 Tostadas de pan con menemen turco y queso feta	05 Muffins de huevo y verduras	06 Fish & chips caseros
09 Ensalada César completa	10 Acelgas con patatas Filete ruso con salsa de tomate casera	11 Sopa juliana Abadejo en salsa verde	12 Bacalao a la bilbaína con patatas panaderas	13 Tortillas de maíz con pollo desmenuzado y guacamole
16 Guiso de ternera en salsa con guisantes	17 Parrillada de verduras Tortilla francesa	18 Gallineta a la plancha con daditos de calabaza	19 Crema Vichy Lomo al ajillo	20 Pizza casera al gusto
23 Merluza a la vasca con ensalada mediterránea	24 Berenjena rellena de carne picada y zanahoria	25 Hummus casero Filete de ternera	26 Ensalada mixta completa de atún y huevo	27 Alitas de pollo adobadas con chips de verduras
30 Ensalada Waldorf Setas a la plancha con jamón	Los menús son supervisados por Dietistas-Nutricionistas. Se dispone de las fichas de los platos a disposición del consumidor.			



No olvides moverte

ESCANEA nuestro código QR para descubrir NUESTRA RECETA ESPECIAL de cada mes



HAPPY THANKSGIVING

