

# MENÚ SEMANAL NAVIDEÑO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	PAN INTEGRAL CON CREMA DE CACAHUETE Y RODAJAS DE PLÁTANO + TÉ AMERICANO	CEREALES DE ESPELTA CON DÁTILES Y YOGUR	PAN INTEGRAL CON QUESO DE UNTAR Y MIEL, NUECES Y MANZANILLA	TOSTADA DE AGUACATE CON PERA Y YOGUR	GACHAS DE AVENA CON LECHE Y MORAS	TOSTADAS DE PAN INTEGRAL CON TOMATE Y ACEITE DE OLIVA Y TÉ	PAN INTEGRAL CON QUESO DE UNTAR Y MIEL, NUECES Y MANZANILLA
ALMUERZO	BARRITAS DE AVENA Y DÁTILES	BATIDO DE YOGUR CON KIWI	UNA MANZANA Y UN TÉ ROIBOS	UN PLÁTANO CON INFUSIÓN DE REGALIZ	DOS KIWIS UNA MENTA POLEO	DOS MANDARINAS Y UN INFUSIÓN DE REGALIZ	UNA NARANJA Y UN TÉ
COMIDA	GUISO DE GARBANZOS CON CALABAZA Y DADITOS DE TERNERA	ENSALADA DE PASTA, ATÚN Y REMOLACHA	TRIGO SARRACENO CON CHAMPIÑONES PORTOBELLO Y BECHAMEL	ALUBIAS GUISADAS CON VERDURITAS Y SALMÓN AL VINO	ENSALADA DE COL + POLLO GUISADO CON PIÑONES Y CIRUELAS + FLORES DE HOJALDRE Y MANZANA	ENSALADA TEMPLADA DE QUINOA Y POLLO TANDOORI	SOPA DE ARROZ MARINERA CON GAMBAS Y ESPINACAS
MERIENDA	YOGUR CON SEMILLAS DE CHÍA	UNA RACIÓN DE MELÓN CON UN TÉ	UNA NARANJA CON UNA MENTA POLEO	BARRITAS DE AVENA Y ALMENDRAS	MEDIA RACIÓN DE MELÓN CON UNA MANZANILLA	YOGUR CON SEMILLAS DE LINO	BATIDO DE YOGUR CON MORAS
CENA	ENSALADA DE ZANAHORIA, NARANJA Y ALMENDRAS	LENGUADO CON CHAMPIÑONES Y CREMA DE LECHE	SALTEADO DE BERENJENAS Y CALABACÍN	MONTADITOS DE BERENJENA + ALBÓNDIGAS DE MERLUZA + BOLLITOS DE CANELA	CREMA DE CALABACÍN	CANELONES DE PUERRO	SÁNDWICH DE GUACAMOLE, QUESO FETA Y TOMATE