



#MEQUEDOEN CASA  
#TODOESTOPASARÁ  
#VOLVEREMOSCONMÁSFUERZA

COLEVISIA

# MENÚ SEMANAL

Del 4 al 10 de mayo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Gachas de avena con fruta y pasas	Leche con cacao y tostadas con aceite y sal	Yogur con fruta y avena	Leche y tostadas integrales con tomate y orégano	Gachas de avena con dátiles	Leche y coca casera de naranja con harina integral	Tortitas caseras de plátano con chocolate 85%
ALMUERZO	Brochetas de fruta	Fruta con frutos secos	Galletas caseras	Fruta con pasas y canela	Yogur natural con fruta	Fruta de temporada y frutos secos	Tostada de jamón
COMIDA	Caracolas con salsa de tomate y berenjena - Pescado blanco al horno con brócoli - Fruta	Fabada vegetal - Tortilla de patata y cebolla con jamón serrano - Fruta	Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta	Ensaladilla rusa - Arroz al horno - Yogur	Ensalada completa de lentejas - Pechuga de pavo a las finas hierbas con verduras - Fruta	Espaguetis con champiñones y queso - Pescado azul a la plancha con alcachofas - Fruta	Ensalada mixta - Paella valenciana - Fresas con zumo
MERIENDA	Magdalenas caseras integrales	Palitos de verdura con hummus	Tostada integral con crema de cacao casera	Batido de leche y fruta	Macedonia de frutas	Tosta vegetal	Helado
CENA	Guisantes rehogados con cebolla - Pollo a la pepitoria con calabacín - Fruta	Ensalada variada con frutos secos - Tosta de verduras y salmón gratinada - Yogur natural	Hervido valenciano - Pimiento relleno de verduras y atún claro - Fruta	Crema de brócoli y garbanzos - Hamburguesa casera de pescado - Fruta	Noodles de calabacín con tomate cherry y mozzarella - Tosta de huevo pochado con espárragos - Fruta	Salmorejo - Pizza casera con base de coliflor - Fruta	Espinacas con piñones y pasas - Sándwich integral vegetal - Fruta