



#MEQUEDOENCASA
#TODOESTOPASARÁ
#VOLVEREMOSCONMÁSFUERZA

COLEVISA

MENÚ SEMANAL

Del 15 al 21 de junio

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| DESAYUNO | Leche y tostadas con aceite y sal | Leche con avena y canela | Tostada integral con tomate | Yogur con avena y fruta | Leche y tostadas con queso fresco | Leche y bizcocho casero | Yogur con fruta y frutos secos |
| ALMUERZO | Brochetas de fruta | Fruta con frutos secos | Batido de leche y fruta | Fruta con pasas | Yogur natural con fruta | Fruta y frutos secos | Batido de leche, vainilla y fruta |
| COMIDA | Ensalada de pasta - Merluza a la plancha con pimientos - Fruta | Sopa de cocido - Tortilla de calabacín y pan con tomate y jamón - Fruta | Ensalada de garbanzos y verduras con quinoa - Carne blanca con berenjena - Fruta | Arroz integral con manzana, nueces y requesón - Pescado azul a la plancha espárragos - Yogur | Ensalada de judías verdes, cherry, atún, feta y lechuga - Pollo al horno con patatas - Fruta | Ensalada completa - Canelones de tomate y atún - Macedonia de frutas | Ensalada valenciana - Arroz del senyoret - Fruta |
| MERIENDA | Galletas caseras de plátano y avena | Yogur con fruta | Leche con canela y limón | Bocadillo integral vegetal | Macedonia de frutas | Manzana con mantequilla de cacahuete | Helado casero "nutella" |
| 20h | | | | | | | |
| CENA | Ensalada de col y zanahoria - Carne blanca con tomate grillé - Fruta | Guisantes con cebolla, pimiento y zanahoria - Pescado azul a al horno con eneldo - Yogur natural | Tosta integral de champiñón gratinado - Espaguetis de calabacín tomate, mozzarella y albahaca - Fruta | Pipirrana - Revuelto de huevo con patata y jamón - Fruta | Gazpacho - Arepas caseras - Fruta | Parrillada de verduras - Cachohpo con patatas chips - Fruta | Cena de picoteo - Fruta |