

2018-10-15 ( lunes )

**Opciones**

<i>Desayuno</i>	HUMMUS DE LENTEJA ROJA, BERENJENA Y PIMIENTO CON CHERRYS Y PAN INTEGRAL #LF	DESAYUNO CONTINENTAL (YOGUR, MUESLI, FRUTAS)	TORTILLA DE PLÁTANO CON YOGUR DE NUECES #LC #GF
<i>Media mañana</i>	MANGO #GF #LF	SMOOTHIE PROTEICO DE MANZANA, ESPINACAS, APIO Y JENGIBRE #LC	SMOOTHIE DE ESPINACAS, PEPINO Y MANZANA #GF #LF
<i>Comida</i>	TOFU CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL #GF #LF	PAVO CON TOMATES SECOS, CEBADA PERLA, VERDURAS AL VAPOR	TOFU CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL #GF #LF
<i>Merienda</i>	PARRILLADA DE VERDURAS #GF #LF	TOSTA CON PANCETA, PORTOBELLO, ESPINACAS Y REQUESÓN	
<i>Cena</i>	SEPIA CON PATATAS Y ALIOLI DE YOGUR #GF	POLLO ASADO EN SU JUGO CON VERDURAS #LC #GF #LF	CREPE CON CHILI VEGETARIANO, GUACAMOLE Y TOMATE

2018-10-16 ( martes )

**Opciones**

<i>Desayuno</i>	HUMMUS DE REMOLACHA CON PAN INTEGRAL Y VERDURAS FRESCAS #LF	TORTITAS DE FRESAS CON SALSA DE YOGUR DE VAINILLA #LC	YOGUR GRIEGO CON CHÍA, MOUSSE DE FRAMBUESA Y ANACARDOS #GF
<i>Media mañana</i>	KIWI #GF #LF	ENSALADA DE AGUACATE, RÚCULA Y GAMBAS #LC #GF #LF	CÓCTEL DE YOGUR DE FRESA Y VAINILLA #GF
<i>Comida</i>	LENTEJAS ESTOFADAS VEGETARIANAS CON TRIGO SARRACENO #GF #LF	MACARRONES CON BOLOÑESA Y MOZZARELA	STROGONOFF CON PURÉ DE PATATAS Y PUERRO #LC #GF
<i>Merienda</i>	ENSALADA DE LOMBARDA Y BATATAS CON SALSA DE SÉSAMO #GF #LF	TARTA DE QUESO CON LIMÓN	SOPA MEXICANA CON TOFU #LC #GF #LF
<i>Cena</i>	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON POLLO Y MANZANA #GF #LF	HAMBURGUESA MEXICANA DE FRIJOL ROJO CON GUACAMOLE, ENSALADA DE TOMATE Y SALSA DE YOGUR #LC #GF	CHAMPIÑONES RELLENOS DE ESPINACAS, BULGUR, QUESO EDAM Y PASAS CON SALSA DE YOGUR Y SOJA

2018-10-17 ( miércoles )

**Opciones**

<i>Desayuno</i>	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS VERDES CON PAN DE CENTENO #LF	PASTELITOS DE PLÁTANO CON YOGUR NATURAL	PUDDING DE CHÍA COCO Y FRAMBUESAS #GF #LC #LF
<i>Media mañana</i>	ENSALADA DE FRUTAS EN JUGO DE NARANJA #LF #GF	MILKSHAKE PROTEICO DE PLÁTANO Y COCO CON CAFÉ #LC #GF	CREMA DE YUCA CON CLARA DE HUEVO Y COSTRONES #LF
<i>Comida</i>	POTAJE DE ESPINACAS, GARBANZOS Y BACALAO #LF	PAD THAI DE POLLO Y CACAHUETE CON NOODLES Y JUDÍAS VERDES #LC #LF	PARMIGIANA ITALIANA (BERENJENAS AL HORNO CON PARMESANO Y MOZZARELLA) #GF
<i>Merienda</i>	SOPA MINISTRONE CON FIDEOS DE ARROZ #GF #LF	CREMA DE CALABAZA Y TOMATES #GF #LC	PASTELITOS DE COCO #LF #GF
<i>Cena</i>	SOPA CASTELLANA NTFY #LF	MERLUZA A LA GALLEGA CON EMULSIÓN THAI #LC #LF	BITOQUE DE BRÓCOLI Y MOZZARELLA CON ARROZ INTEGRAL, ENSALADA DE ZANAHORIA Y SALSA DE ALBAHACA

2018-10-18 ( jueves )

**Opciones**

<i>Desayuno</i>	SANDWICH INTEGRAL VEGETAL CON ATÚN Y HUEVO COCIDO #LF	GOFRES DE CACAHUETE CON CHOCOLATE Y FRUTA FRESCA #LC	TACOS DE BONIATO CON REQUESÓN Y FRESAS #GF
<i>Media mañana</i>	PIÑA #GF #LF	DELICIOSO VASITO CON MOUSSE DE CHÍA Y MANGO #LF #GF	QUESO BATIDO CON KIWI Y NECTARINA #LC #GF
<i>Comida</i>	RATATTOUILLE CON SOJA VERDE Y MIJO #GF #LF	PAELLA DE POLLO Y VERDURAS	SALMONETES AL HORNO EN CAMA DE CALABACÍN Y CEBOLLA #LC #GF #LF
<i>Merienda</i>	SANDWICH INTEGRAL CON PAVO #LF	TARTA DE ZANAHORIA Y AVENA CON JENGIBRE Y NUECES #LC	CREMA DE VERDURAS VERDES CON ALMENDRAS #GF #LF
<i>Cena</i>	MEDALLONES DE CERDO A LA MOSTAZA ANTIGUA CON PATATAS FLOR #GF #LF	GYROS DE PAVO CON ARROZ BASMATI, ENSALADA Y SALSA DE YOGUR Y AJO #LC #GF	CANELLONI DE TOFU Y ESPINACAS CON FALSA BECHAMEL

2018-10-19 ( viernes )

**Opciones**

<i>Desayuno</i>	PATÉ DE LENTEJA ROJA CON HUEVO COCIDO Y VERDURAS FRESCAS #LC #GF #LF	CREPES DE CACAO Y VAINILLA CON QUESO BATIDO Y SALSA DE FRESA	PORRIDGE DE AVENA CON MANZANA Y FRUTOS SECOS
<i>Media mañana</i>	CAQUI #GF #LF	TARTA DE CEREZAS	CÓCTEL PROTEICO DE YOGUR DE FRAMBUESA Y MENTA #LC
<i>Comida</i>	GUISO DE HABAS CON VERDURAS Y QUINOA #GF #LF	ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS ITALIANAS DE PESCADO EN SALSA DE TOMATE #LF	WOK DE CERDO Y SALSA DE OSTRAS CON VERDURAS Y FIDEOS DE ARROZ #LC #GF #LF
<i>Merienda</i>	GELIFICACIÓN DE CAFÉ #GF #LF	PINCHITOS DE POLLO CON SALSA DE AJO #LC #GF	TABULÉ CLÁSICO #LF
<i>Cena</i>	TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTO CON ENSALADA CON PIPAS #GF #LF	ESPINACAS A LA CREMA GRATINADAS CON PALITOS DE CANGREJO #LC	CARDO CON ALMENDRAS #GF

2018-10-20 ( sábado )

**Opciones**

<i>Desayuno</i>	WRAP DE ATÚN CON QUESO CREMA #GF	TORTILLA DE COCO Y MOUSSE DE CEREZA #LC #LF	
<i>Media mañana</i>	NARANJA CON MIEL #GF #LF	BEBIDA PROTEICA DETOX DE CHÍA, MANGO, ESPINACAS, PEPINO Y MENTA #LC	
<i>Comida</i>	PAVO AL CURRY, TOMATE, MAÍZ, ARROZ INTEGRAL #GF #LC	MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS CON LENTEJAS	
<i>Merienda</i>	SALPICÓN DE MARISCO #LC #GF #LF	PALETAS DE PLÁTANO CON CHOCOLATE	
<i>Cena</i>	QUICHE INTEGRAL DE FETA Y CHAMPIÑONES CON SALSA DE MOSTAZA	PIMIENTO RELLENO DE POLLO, VERDURAS Y MOZARELLA #LC #GF	

2018-10-21 ( domingo )

**Opciones**

<i>Desayuno</i>	PUDDING DE CHÍA CON COCO, PLÁTANO Y GRANADA #LF #GF	YOGUR PROTEICO CON CHÍA, COCO Y MANZANA ASADA #LC	
<i>Media mañana</i>	DADOS DE NECTARINA Y KIWI #GF	BATIDO PROTEICO DE VAINILLA #LC	
<i>Comida</i>	CALABAZA GUISADA CON SETAS Y TRIGO SARRACENO #GF #LF	SALMÓN TERIAKI CON PIMIENTO, HUEVO Y CUSCÚS #LC #LF	
<i>Merienda</i>	SMOOTHIE DE CALABAZA, MELOCOTÓN, ZANAHORIA, MANZANA Y JENGIBRE #GF #LF	POSTRE PROTEICO DE YOGUR CON FRESAS Y CHOCOLATE AMARGO #LC #GF	
<i>Cena</i>	CREPES DE MAÍZ CON BOLOÑESA MIXTA Y MOZZARELLA #LC	SALTEADO DE VERDURAS AL ESTILO KERALA CON ARROZ BASMATI #GF	