

2018-12-10 (lunes)

Opciones

<i>Desayuno</i>	PAN TUMACA CON JAMÓN #LF	SANDWICH CON TORTILLA DE ATÚN Y TOMATE #LC #LF	MUESLI DE AVENA CON YOGUR, CHOCOLATE, PERA ASADA
<i>Media mañana</i>	PIÑA #GF #LF	CÓCTEL PROTEICO DE YOGUR, FRESA Y MANGO #LC	TARTA DE CEREZAS
<i>Comida</i>	PASTA CON ATÚN, HUEVO Y SALSA BARBACOA #LC #LF #GF	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PEREJÍL, MENTA, CON SALSA DE TOMATE, MACARRONES	GUISO DE SOJA CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL #GF #LF
<i>Merienda</i>	PATATA RELLENA DE VERDURAS Y LENTEJAS #GF	TARTA OREO NTFY	CREMA PROTEICA DE CALABAZA Y PIMIENTO CON HUEVO #LC
<i>Cena</i>	PENNE EN SALSA DE TOMATE CON CALABACÍN Y ACEITUNAS NEGRAS #LF	BACALAO CON TOMATE Y BULGUR	WRAP DE ESPINACAS, EMBUTIDO VEGGIE, HUEVO, QUESO EDAM Y TOMATE

2018-12-11 (martes)

Opciones

<i>Desayuno</i>	TORTILLA ENROLLADA CON QUESO, JAMÓN Y RÚCULA CON PAN DE CENTENO	WRAP DE SOLOMILLO Y QUESO GOUDA	TORTILLA ENROLLADA DE PLÁTANO Y CREMA DE CACAHUETE CON SALSA DE FRESA #LC #LF
<i>Media mañana</i>	ENSALADA DE FRUTAS EN JUGO DE NARANJA #LF #GF	POSTRE PROTEICO DE YOGUR CON FRESAS Y CHOCOLATE AMARGO #LC	YOGUR DE CHOCOLATE CON AVELLANAS Y FRESAS
<i>Comida</i>	KOFTA CERDO/ VACUNO CON AJVAR DE PIMIENTOS Y MIJO #LC #GF #LF	ESPAGUETTI CON CARBONARA LIGERO, GUISANTES, ALMENDRAS Y ALBAHACA	PAELLA DE VERDURAS #LF
<i>Merienda</i>	TIMBAL DE BERENJENA CON SOJA TEXTURIZADA #GF #LF	CREMA DE BRÓCOLI Y LENTEJAS JAMÓN #LC #GF	CALABACÍN RELLENO DE MIJO, VERDURAS Y MOZARELLA #LC #GF
<i>Cena</i>	BERENJENA RELLENA DE SOJA TEXTURIZADA Y TOMATE, GRATINADA CON MOZARELLA #GF #LC	MERLUZA EN SALSA VERDE CON SALTEADO DE CALABACÍN #LC	HAMBURGUESA CON CEBADA PERLA, TOFU, VERDURAS, SALSA YOGURT-HIERBAS FINAS

2018-12-12 (miércoles)

Opciones

<i>Desayuno</i>	PUDDING DE CHÍA CON COCO, PLÁTANO Y GRANADA #LF	TOSTA CON CREMA DE RICOTTA Y TOMATES SECOS	YOGUR PROTEICO CON CHÍA, COCO Y MANZANA ASADA #LC
<i>Media mañana</i>	PLÁTANO ASADO #GF #LF	QUESO BATIDO CON KIVI Y PAPAYA #LC #GF	SMOOTHIE DE MANGO, KIVI, KALE Y NARANJA #GF #LF
<i>Comida</i>	TALLARINES CON ATÚN, CALABACÍN, PIPAS Y SALSA DE TOMATE #LC #LF	SOLOMILLO AL HORNO CON VERDURAS ASADAS, CUSCÚS Y SALSA DE VINAGRE DE MÓDENA #LF	LASAÑA VEGETARIANA CON BECHAMEL DE SOJA
<i>Merienda</i>	TIMBAL DE BERENJENA CON SOJA TEXTURIZADA #GF #LF	MOUSSE PROTEICO DE PLÁTANO Y NUECES CON CAFÉ Y CANELA #LC	SOPA MINISTRONE CON FIDEOS DE ARROZ #LF
<i>Cena</i>	GULASH DE TOFU Y VERDURAS CON PURÉ DE PATATAS	SOPA CASTELLANA NTFY #LF	BERENJENA RELLENA DE SOJA TEXTURIZADA Y TOMATE, GRATINADA CON MOZARELLA #GF #LC

2018-12-13 (jueves)

Opciones

<i>Desayuno</i>	CREPES DE CACAO CON CARAMELO DE DÁTILES Y FRUTA FRESCA #GF	TORTITAS DE FRESAS CON SALSA DE YOGUR DE VAINILLA #LC	HUMMUS DE LENTEJA ROJA, BERENJENA Y PIMIENTO CON CHERRYS Y PAN INTEGRAL #LF
<i>Media mañana</i>	SMOOTHIE DE FRUTA DE LA PASIÓN, MANZANA, ZANAHORIA, JENGIBRE Y GINSENG #GF #LF	MANZANA ASADA CON MIEL, NUECES Y FRUTAS DESHIDRATADAS #LF	YOGUR DE STRACIATELLA, FRESA Y PLÁTANO
<i>Comida</i>	POTAJE DE ESPINACAS, GARBANZOS Y CARNE CON CHORIZO #GF	POLLO A LA MIEL CON ARROZ INTEGRAL #GF #LF #LC	RISOTTO DE VERDURAS #GF
<i>Merienda</i>	PARRILLADA DE VERDURAS #GF #LF	ARROZ CON LECHE AL TOQUE CÍTRICO #GF	PASTEL DE TOFU Y VERDURAS CON SALSA CUMBERLAND #LC #LF
<i>Cena</i>	ENSALADA MEXICANA CON FRIJOLES, AGUACATE Y ARROZ INTEGRAL #GF #LF	SEPIA CON ALCACHOFAS Y CHAMPIÑONES CON ACOMPAÑAMIENTO DE PAN INTEGRAL #LF	MERLUZA A LA PARRILLA CON VERDURAS, ALMENDRAS Y SALSA DE TOMATE #LC #GF #LF

2018-12-14 (viernes)

Opciones

<i>Desayuno</i>	TORTILLA ENROLLADA DE QUESO Y PESTO DE TOMATES SECOS #LC #GF	YOGUR CON MUESLI Y ARÁNDANOS	TOSTA CON CREMA DE ANACARDOS Y PIMIENTO ASADO
<i>Media mañana</i>	CÓCTEL DE YOGUR, MELOCOTÓN Y PLÁTANO #GF	PAPAYA #GF #LF	BATIDO PROTEICO DE VAINILLA #LC
<i>Comida</i>	PAVO AL CURRY CON TOMATE, MAÍZ, CLARA DE HUEVO Y ARROZ INTEGRAL #LC #GF #LF	ALBÓNDIGAS DE SALMÓN EN SALSA LIGERA DE TOMATE CON ALCAPARRAS Y MIX ARROCES #LF	WOK DE TALLARINES Y SEITÁN
<i>Merienda</i>	ALITAS DE POLLO BBQ #LC #GF #LF	ENSALADA DE BULGUR, GARBANZOS Y ALUBIA ROJA #LF	TARTA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
<i>Cena</i>	COLIFLOR GRATINADA CON PATATAS #GF	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL #LF	HAMBURGUESA MEXICANA DE FRIJOL ROJO CON GUACAMOLE, ENSALADA DE TOMATE Y SALSA DE YOGUR #LC #GF

2018-12-15 (sábado)

Opciones

<i>Desayuno</i>	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS VERDES CON PAN DE CENTENO #LF	GOFRES DE CACAHUETE CON CHOCOLATE Y FRUTA FRESCA #LC	
<i>Media mañana</i>	MANGO #GF #LF	CÓCTEL PROTEICO DE YOGUR, MELOCOTÓN Y PLÁTANO #LC	
<i>Comida</i>	GUIISO DE ALUBIAS CON VERDURAS Y TRIGO SARRACENO #LF	HOJAS DE COL RELLENAS DE CARNE PICADA (VACUNO/CERDO) (PLATO DE EUROPA DEL ESTE) #LF #GF #LC	
<i>Merienda</i>	MOUSSE DE MANZANAS ASADAS CON LECHE DE COCO Y DÁTILES #GF #LF	CREMA DE BRÓCOLI Y LENTEJAS JAMÓN #LC #GF	
<i>Cena</i>	ENSALADA DE CALABAZA CON ARROZ NEGRO, FRIJOLES Y PIPAS #GF #LF	WRAP DE ESPINACAS, JAMÓN, HUEVO Y FETA CON ENSALADA #LC	

2018-12-16 (domingo)

Opciones

<i>Desayuno</i>	TORTILLA ENROLLADA DE PAVO Y QUESO CON PESTO DE TOMATES SECOS #LC #GF	PAN CON CREMA DE CACAO NTFY	
<i>Media mañana</i>	NARANJA Y KIWI #GF #LF	MILKSHAKE DE PLÁTANO Y NUECES #GF	
<i>Comida</i>	BACALAO CON TOMATE, CEBOLLA Y CALABACÍN #GF #LF	TOFU AHUMADO CON PIÑA, SALSA DE MENTA Y SALTEADO DE UDÓN #LC #LF	
<i>Merienda</i>	PERA EN ALMÍBAR CASERO #GF #LF	TORTITAS DE CALABACÍN CON SALSA DE YOGUR Y AJO #LC	
<i>Cena</i>	MEDALLONES DE CERDO A LA MOSTAZA ANTIGUA CON VERDURAS ASADAS #LC #GF #LF	REVUELTO DE CHAMPIÑONES AL AJILLO CON PAN INTEGRAL	