

2018-07-16 ( lunes )

**Opciones**

<i>Desayuno</i>	YOGUR CON AVENA TOSTADA Y FRUTAS	TORTILLA ENROLLADA DE PAVO Y QUESO CON PESTO DE TOMATES SECOS #LC #GF	TOSTA DULCE DE QUESO CREMA Y MERMELADA DE ARÁNDANOS
<i>Media mañana</i>	DADOS DE ALBARIQCOQUE Y PARAGUAYA CON COCO RALLADO #GF #LF	SMOOTHIE PROTEICO DE PIÑA, NARANJA, PLÁTANO Y COCO #LC	BARRITA DE MUESLI Y ARÁNDANOS CON PLÁTANO
<i>Comida</i>	RATATTOUILLE CON LENTEJAS Y MIJO #GF #LF	ESPAGUETTI CON CARBONARA LIGERO, BEICON, GUISANTES, ALMENDRAS Y ALBAHACA	TERNERA ASADA CON PURÉ DE PATATAS #LC #GF #LF
<i>Merienda</i>	GAZPACHO TRADICIONAL #GF #LF	TARTA DE ZANAHORIA Y AVENA CON JENGIBRE Y NUECES #LC	TOSTA CON PANCETA, PORTOBELLO, ESPINACAS Y REQUESÓN
<i>Cena</i>	PINCHOS MORUNOS CON PIMIENTOS TRICOLOR Y PATATA AL PIMENTÓN #GF #LF	HAMBURGUESA DE POLLO, BATATAS Y MIJO CON SALSA TZATZIKI (SIN PAN) #GF #LC	ENSALADA DE JUDÍAS VERDES SALTEADAS Y TOMATE SECO Y FRESCO CON ARROZ Y CLARA DE HUEVO #GF #LF

2018-07-17 ( martes )

**Opciones**

<i>Desayuno</i>	TOSTADAS DE QUESO FRESCO, EMBUTIDO VEGGIE, TOMATE Y ACEITE DE OLIVA	CREPES DE TRIGO SARRACENO CON SALMÓN AHUMADO, QUESO Y SALSA YOGUR Y ENELDO #LC #GF	GALLETAS DE PLÁTANO, AVENA Y CHOCOLATE
<i>Media mañana</i>	PIÑA Y MELÓN #GF #LF	MILKSHAKE PROTEICO DE PLÁTANO Y NUECES #LC	DELICIOSO VASITO CON MOUSSE DE CHÍA Y MANGO #LF #GF
<i>Comida</i>	RISOTTO DE VERDURAS	WOK DE TOFU Y SALSA DE OSTRAS CON VERDURAS Y FIDEOS DE SOJA #GF #LF	RISOTTO DE VERDURAS
<i>Merienda</i>	SMOOTHIE DE MANZANA, PERA Y ALBAHACA #GF #LF	ALITAS DE POLLO PICANTES CON SALSA DE MOSTAZA Y MIEL #LC #GF #LF	SANDWICH INTEGRAL MIXTO
<i>Cena</i>	REVUELTO DE GAMBAS AL AJILLO CON PAN DE CENTENO #LF	CREPES DE MAÍZ CON ESPINACAS, POLLO, FETA Y TOMATES SECOS #LC #GF	ENSALADA DE BULGUR CON MOZARELLA FRESCA

**2018-07-18 ( miércoles )**

<i>Desayuno</i>	WRAP MIXTO	PATÉ DE HUEVO Y POLLO CON PAN DE CENTENO, RÁBANO Y PEPINO #LC	PORRIDGE DE AVENA CON COCO, MANZANA Y ARÁNDANOS SECOS #GF
<i>Media mañana</i>	MELOCOTÓN #GF #LF	CÓCTEL PROTEICO DE YOGUR DE FRAMBUESA Y MENTA #LC #GF	MOUSSE DE MANZANAS ASADAS CON LECHE DE COCO Y DÁTILES #GF #LF
<i>Comida</i>	TERNERA TERIAKI CON PIMIENTO Y CUSCÚS #LF	TIERRA Y MAR CON HUEVO Y FIDEOS DE ARROZ SALTEADOS #LC #LF	BERENJENA CON TOMATE, QUESO FETA, NUECES Y ARROZ BASMATI #GF
<i>Merienda</i>	SALMOREJO #LF	MUFFIN DE PIZZA DE QUESO Y CHORIZO #LC	PALETAS DE PLÁTANO CON CHOCOLATE
<i>Cena</i>	CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ #GF #LF	SALTEADO DE JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Y HUEVO REVUELTO #LC #GF #LF	ENSALADA DE VERDURAS CON ROMESCO Y PIPAS

2018-07-19 ( jueves )

	Opción A	Opción B	Opción C
<i>Desayuno</i>	TORTITA DE AVENA CON PLÁTANO Y SALSA DE FRESA #LF	HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE, QUESO Y ALBAHACA	YOGUR DE CHOCOLATE CON FRUTOS SECOS #GF
<i>Media mañana</i>	MELÓN CON JAMÓN #GF #LF	FLAN DE CAFÉ #LC #GF	BATIDO DE FRUTA #GF
<i>Comida</i>	PAVO MOLIDO CON LENTEJAS VERDES, MIJO #GF	TORTILLA DE ESPINACAS, CHAMPIÑONES, POLLO Y FETA CON ARROZ SALVAJE Y SALSA DE AJO #LC #GF	LASAÑA VEGETARIANA CON BECHAMEL DE SOJA
<i>Merienda</i>	TARTA DE QUESO CON MANGO Y FRESAS #GF	ENSALADA CON MOZARELLA, SALSA MOSTAZA-MIEL #GF #LC	HUMMUS DE LENTEJA ROJA, BERENJENA Y PIMIENTO CON PATATAS GAJO #GF #LF
<i>Cena</i>	ENSALADA DE SOLOMILLO DE CERDO, ZANAHORIA, PEPINO Y ESPINACAS CON ARROZ BASMATI Y SALSA DE YOGUR #GF	PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO CON ENSALADA CON NUECES #LC #GF	CARDO CON ALMENDRAS #GF

2018-07-20 ( viernes )

	Opción A	Opción B	Opción C
<i>Desayuno</i>	YOGUR GRIEGO CON CEREALES INTEGRALES CHOCO-BIO Y TOPPING DE MELOCOTÓN	SANDWICH INTEGRAL MIXTO CON TORTILLA DE CLARAS #LC	CREPES DE TRIGO SARRACENO CON REQUESÓN Y MOUSSE DE MANZANA Y FRAMBUESA #GF
<i>Media mañana</i>	SANDÍA #GF #LF	CÓCTEL PROTEICO DE YOGUR, PIÑA, PLÁTANO Y MANGO #LC #GF	GELATINA DE FRESA CON COCO RALLADO
<i>Comida</i>	PAELLA DE CONEJO Y VERDURAS #GF	PASTA CON ATÚN, HUEVO Y SALSAS BARBACOA #LC #GF #LF	HAMBURGUESA DE SOJA Y ZANAHORIA CON CUSCÚS Y SALSAS DE MENTA
<i>Merienda</i>	ARROZ CON LECHE AL TOQUE CÍTRICO #GF	SMOOTHIE PROTEICO DE PIÑA COLADA #LC #GF	GAZPACHO VERDE
<i>Cena</i>	ENSALADA GRIEGA CON FETA, SALSAS VINAGRETA Y PAN DE CENTENO	TOFU AL ESTILO LOUSSIANA CON ZANAHORIAS SALTEADAS #LC #GF	WRAP DE COLIFLOR, HUEVO Y ESPINACAS #LF #GF

2018-07-21 ( sábado )

	Opción A	Opción B	Opción C
<i>Desayuno</i>	PAN CON CREMA DE CACAO NTFY #LF	TARTA DULCE PROTÉICA DE MIJO CON FRAMBUESA #LC #GF	MUFFIN DE HUEVO, TOMATES SECOS Y FETA CON PAN DE CENTENO Y SALSA DE TOMATE #GF
<i>Media mañana</i>	MANGO #GF #LF	CÓCTEL PROTEICO DE YOGUR, PIÑA, PLÁTANO Y MANGO #LC #GF	SMOOTHIE DE ESPINACAS, JENGIBRE Y PIÑA #GF #LF
<i>Comida</i>	TERNERA TERIAKI CON CHAMPIÑONES, BAMBÚ Y BULGUR #LF	PIZZA DE JAMÓN Y CHAMPIÑONES CON BASE DE CALABACÍN #LC #GF	PASTA RADIANTE CON TOMATE DULCE, BERENJENA Y RICOTTA
<i>Merienda</i>	BROWNIE DE MIJO CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE	LETSCHO CON LENTEJAS Y POLLO #LC #GF #LF	VERDURAS ASADAS CON ROMESCO DE TOMATE ASADO Y FRUTOS SECOS #GF #LF
<i>Cena</i>	GUISANTES CON SEPIA #LF #GF	ROLLITOS DE POLLO AL VAPOR #LC #GF #LF	ENSALADA DE PASTA CON HUEVO, MAÍZ, PIPAS Y SALSA DE YOGUR

2018-07-22 ( domingo )

	Opción A	Opción B	Opción C
<i>Desayuno</i>	PASTELITOS DE MIJO CON CHOCOLATE, CEREZA Y YOGUR CON CANELA #GF	TOSTA DE BONIATO (SIN PAN) Y TORTILLA CON JAMÓN Y CHERRYS #LC #GF	QUESO BATIDO CON MUESLI Y MOUSSE DE MELOCOTÓN
<i>Media mañana</i>	DADOS DE NECTARINA Y KIWI #GF	MILKSHAKE PROTEICO DE PLÁTANO Y CANELA #LC #GF	MILKSHAKE DE PLÁTANO Y CANELA #GF
<i>Comida</i>	BACALAO CON TOMATE, CEBOLLA Y CALABACÍN #GF #LF	LOMO CON TOMATE Y PURÉ DE PATATA #LC #GF #LF	TOFU AHUMADO CON ARROZ NEGRO VENERE #GF #LF
<i>Merienda</i>	SANDWICH DE JAMÓN CON ESPINACAS, RICOTTA Y TOMATES SECOS	SALPICÓN DE MARISCO #LC #GF #LF	FRUTAS CON CHOCOLATE AMARGO #GF
<i>Cena</i>	CALABACÍN RELLENO DE POLLO, TOMATES SECOS Y MOZZARELLA CON ARROZ ROJO #GF	ESPINACAS A LA CREMA GRATINADAS CON PALITOS DE CANGREJO #LC	ENSALADA DE LENTEJAS, AGUACATE, NARANJA Y JENGIBRE #GF #LF