

2018-05-22 (Martes)

Opciones

<i>Desayuno</i>	TORTITA DE AVENA CON PLÁTANO Y SALSA DE FRESA #LF	TOSTA DE QUESO Y ESPINACAS	TORTITA DE AVENA CON PLÁTANO Y SALSA DE FRESA #LF
<i>Media mañana</i>	FRESÓN #GF #LF	BATIDO DE CHOCOLATE NEGRO #GF	
<i>Comida</i>	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO CON BASE DE CALABACÍN #LC #GF	MARMITAKO DE ATÚN Y CLARA DE HUEVO #GF #LF	GUISO DE SOJA CON VERDURAS Y QUINOA #GF #LF
<i>Merienda</i>	TARTA DE ALMENDRAS Y MANZANA NTFY #GF #LF	PINCHITOS DE POLLO CON SALSA DE AJO #LC #GF	
<i>Cena</i>	PAVO AL CURRY CON GARBANZOS, CALABAZA Y BRÓCOLI #LC #GF #LF	ENSALADA MEXICANA CON PAVO, FRIJOLES, AGUACATE Y ARROZ INTEGRAL #GF #LF	ENSALADA MEXICANA CON FRIJOLES, AGUACATE Y ARROZ INTEGRAL #GF #LF

2018-05-23 (Miércoles)

Opciones

<i>Desayuno</i>	YOGUR CON MUESLI Y MANGO	MUFFIN DE HUEVO, TOMATES SECOS Y FETA CON PAN DE CENTENO Y SALSA DE TOMATE #GF	HUMMUS DE CALABACÍN CON HUEVO Y VERDURAS FRESCAS #LC #GF #LF
<i>Media mañana</i>	KIWI CON CHOCOLATE NEGRO #GF #LF	SMOOTHIE DE NARANJA, POMELO Y PLÁTANO #GF #LF	
<i>Comida</i>	ESPAGUETIS CON MINIALBÓNDIGAS DE LENTEJA VERDE Y FETA CON SALSA DE TOMATE #GF	FABADA 2018 SIN GRASA CON ARROZ #GF	PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE CARNE CON ENSALADA #LC #GF
<i>Merienda</i>	PATÉ DE SALMÓN, BACALAO Y MIJO CON PAN DE CENTENO #LF	TARTA SNICKERS #LC #GF	
<i>Cena</i>	ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON POLLO Y CREMA DE AGUACATE Y MENTA #LC #GF #LF	PAVO AGRIDULCE CON NOODLES #LF	QUICHE INTEGRAL DE FETA Y CHAMPIÑONES CON SALSA DE MOSTAZA

2018-05-24 (Jueves)

Opciones

<i>Desayuno</i>	TOSTADAS CON SALSA ACEITE-MIEL Y FRUTAS #LF	SANDWICH INTEGRAL MIXTO CON TORTILLA DE CLARAS #LC	DESAYUNO CONTINENTAL (YOGUR, MUESLI, FRUTAS)
<i>Media mañana</i>	PANNA COTTA PROTEICO DE VAINILLA Y MANGO #LC #GF	YOGUR NATURAL CON MOUSSE DE FRESA #GF	YUCA CON MOJO CUBANO #GF #LF
<i>Comida</i>	BERENJENA CON TOMATE, QUESO FETA, NUECES Y ARROZ BASMATI #GF	HOJAS DE COL RELLENAS DE CARNE PICADA, GUARNICIÓN: PATATAS COCIDAS. PLATO TÍPICO DE EUROPA DEL ESTE #LF #GF	CHILI CON POLLO Y ARROZ INTEGRAL #LC #GF
<i>Merienda</i>	TORTITAS DE CALABACÍN CON SALSA DE YOGUR Y AJO #GF	TARTA DE ZANAHORIA Y AVENA CON JENGIBRE Y NUECES #LC	
<i>Cena</i>	MUSLO DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON JUDÍAS VERDES Y ARROZ INTEGRAL #GF #LF #LC	ENSALADA CON PAVO, FIDEOS DE ARROZ, BRÓCOLI, MAÍZ, SALSA DE SOJA-JENGIBRE #GF	HAMBURGUESA CON CEBADA PERLA, TOFU, VERDURAS, SALSA YOGURT-HIERBAS FINAS

2018-05-25 (Viernes)

Opciones

<i>Desayuno</i>	DESAYUNO INGLÉS (HUEVO REVUELTO, PAN TOSTADO, TOMATE CHERRY)	PATÉ DE HUEVO Y POLLO CON PAN DE CENTENO, RÁBANO Y PEPINO #LC	TORTITAS DE TRIGO SARRACENO CON MOUSSE DE MELOCOTÓN #GF
<i>Media mañana</i>	MELÓN #GF #LF	BATIDO DE VAINILLA #GF	MUFFIN DE ZANAHORIA CON NUECES #LF
<i>Comida</i>	LOMO CON TOMATE Y PURÉ DE PATATA #LC #GF #LF	PAVO EN SALSA MANGO, ENSALADA DE LOMBARDA Y MANZANA, CEBADA INFLADA #LF #LC	WOK DE TOFU Y SALSA DE OSTRAS CON VERDURAS Y FIDEOS DE ARROZ #LC #GF #LF
<i>Merienda</i>	TIRAMISÚ DE FRESA CON BASE DE PLÁTANO #GF	CREMA DE REMOLACHA CON CLARA DE HUEVO Y COSTRONES #LF	
<i>Cena</i>	MERLUZA ESCALFADA CON GUIISO DE PATATA, GUISANTES Y TOMATE #GF #LF	ENSALADA MIX DE LECHUGAS Y HUEVO CON ATÚN Y PIPAS #LC #GF #LF	TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS CON GUISANTES Y SALSA DE YOGUR #GF

2018-05-26 (Sábado)

Opciones

<i>Desayuno</i>	PAN TUMACA CON JAMÓN #LF	YOGUR PROTEICO CON CHÍA, COCO Y MANZANA ASADA #LC #GF	PAN TUMACA Y QUESO FRESCO CON ORÉGANO
<i>Media mañana</i>	FRESÓN #GF #LF	SMOOTHIE DE CHÍA, MANZANA, MANGO, PLÁTANO Y FRUTA DE PASIÓN #GF #LF	QUESO BATIDO CON KIWI Y FRESÓN #LC #GF
<i>Comida</i>	POLLO TERYAKI CON SÉSAMO, ARROZ BASMANTI, ENSALADA DE COL #GF #LC	CARNE DE CERDO CON VERDURAS, QUESO GOUDA, ARROZ INTEGRAL, ENSALADA COLESLAW #GF #LC	MACARRONES CON TOFU Y BRÓCOLI CON SALSA DE TOMATE Y MOZARELLA
<i>Merienda</i>	VERDURAS ASADAS CON ROMESCO DE TOMATE ASADO Y FRUTOS SECOS #GF #LF	SOPA MEXICANA CON TOFU #LC #GF #LF	YOGUR CON CHÍA Y MOUSSE DE MANZANA CON CANELA #GF
<i>Cena</i>	HAMBURGUESA DE POLLO, BATATAS Y MIJO CON SALSA TZATZIKI	ENSALADA CON TERNERA, CHAMPIÑÓN Y ARROZ BASMATI #LC #GF #LF	MENESTRA DE VERDURAS CON HUEVO #GF #LF

2018-05-27 (Domingo)

Opciones

<i>Desayuno</i>	YOGUR CON MUESLI Y GRANADA	TOSTA DE VITELLO TONNATO (CARNE CON SALSA DE ATÚN)	PATÉ DE POLLO Y VERDURAS CON CRUDITÉS #LC #GF #LF
<i>Media mañana</i>	MANZANA ASADA CON CANELA #GF #LF	MILKSHAKE PROTEICO DE MANGO, COCO, PLÁTANO Y PIÑA #LC #GF	
<i>Comida</i>	CERDO THAI CON SALTEADO DE CÍTRICOS Y ARROZ #GF #LF	PECHUGA DE POLLO CON PESTO ROSSO, COLIFLOR Y TRIGO SARRACENO #LF	ARROZ TRES DELICIAS CON SALSA AGRIDULCE #GF
<i>Merienda</i>	CREMA DE VERDURAS VERDES CON ALMENDRAS Y HUEVO #LC #GF #LF	CÓCTEL DE YOGUR, FRESA Y PLÁTANO #GF	TABULÉ DE BULGUR Y MENTA #GF #LF
<i>Cena</i>	BIRYANI DE POLLO PAKISTANÍ CON ARROZ BASMATI #GF	BLANQUETA DE TERNERA CON PATATAS ASADAS #LC #GF	ENSALADA DE TOFU CON ARROZ BASMATI, PIÑA, PIMIENTO, MAÍZ Y SALSA JENGIBRE #GF

2018-05-28 (Lunes)

Opciones

<i>Desayuno</i>	TORTILLA DE PLÁTANO CON MOUSSE DE CEREZA Y YOGUR DE NUECES #GF	TORTILLA DE PLÁTANO CON MOUSSE DE CEREZA Y YOGUR DE NUECES #GF	PORRIDGE DE AVENA CON MANZANA Y FRUTOS SECOS
<i>Media mañana</i>	SANDWICH INTEGRAL DE RÚCULA, TOMATE Y JAMÓN ASADO #LF	NARANJA Y KIWI #GF #LF	PASTELITO DE YUCA CON SALSA DE YOGUR DE LIMÓN #GF
<i>Comida</i>	TALLARINES CON ATÚN, CALABACÍN, PIPAS Y SALSA DE TOMATE #LF	MACARRONES DE TRIGO SARRACENO CON POLLO, CALABACÍN Y SALSA DE TOMATE #LC #GF #LF	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL #GF #LF
<i>Merienda</i>	CREMA DE ESPINACAS CON PAVO Y COSTRONES #LF	ENSALADA DE FRESA, PEPINO, NUECES Y FETA #GF	TARTA DE CHOCOLATE CON MOUSSE DE FRAMBUESA Y CREMA DE CHOCOLATE #LC #GF
<i>Cena</i>	ENSALADA MEXICANA CON FRIJOLES, ARROZ INTEGRAL Y GUACAMOLE #GF #LF	SHAWARMA DE POLLO CON ARROZ BASMATI CON CANELA Y ENSALADA DE LECHUGA Y YOGUR #GF	CALABACÍN RELLENO DE CERDO, MIJO, FETA Y ESPINACAS #LC #GF

2018-05-29 (Martes)

Opciones

<i>Desayuno</i>	SANDWICH DE ESPINACAS, RICOTTA Y TOMATES SECOS	QUESO BATIDO CON MUESLI Y MOUSSE DE FRESA	TORTITAS DE FRESAS CON SALSA DE YOGUR DE VAINILLA #LC
<i>Media mañana</i>	ZUMO DE NARANJA NATURAL #GF #LF	MUFFIN DE CHOCOLATE CON PLÁTANO Y COCO #GF	
<i>Comida</i>	ESPAGUETIS AL PESTO CON ALCAPARRAS, MOZARELLA Y ANACARDOS	POLLO KORMA CON ARROZ BASMATI #GF	ROAST BEEF CON PIÑA, SALSA DE MENTA Y SALTEADO DE UDÓN #LC #LF
<i>Merienda</i>	BROWNIE DE PLÁTANO, DÁTILES Y NUECES #GF	PINCHITOS DE POLLO Y VERDURAS CON SALSA DE YOGUR Y FINAS HIERBAS #LC #GF	
<i>Cena</i>	CREPES BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA CON MOZARELLA	ENSALADA DE SOLOMILLO DE CERDO Y ACEITUNAS CON COSTRONES Y SALSA DE MIEL Y MOSTAZA #LF	POLLO ASADO EN SU JUGO CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL #LC #GF #LF

2018-05-30 (Miércoles)

Opciones

<i>Desayuno</i>	YOGUR CON MUESLI Y MANGO	TORTILLA ENROLLADA CON QUESO, JAMÓN Y RÚCULA CON PAN DE CENTENO	
<i>Media mañana</i>	SANDÍA #GF #LF	SMOOTHIE DE FRESA, PLÁTANO, MANZANA Y MENTA #GF #LF	CÓCTEL DE YOGUR DE FRAMBUESA Y MENTA #GF
<i>Comida</i>	SALMÓN TERIAKI CON PIMIENTO Y CUSCÚS #LF	STROGONOFF CON TRIGO SARRACENO TOSTADO #LC #GF	TOFU AHUMADO CON PIÑA, SALSA DE MENTA Y SALTEADO DE UDÓN #LF
<i>Merienda</i>	CALABACÍN SALTEADO CON QUESO DE CABRA #GF	PLÁTANO ASADO #GF #LF	COL RIZADA SALTEADA CON PAVO ASADO Y HUEVO #LC #GF #LF
<i>Cena</i>	GULASH DE CERDO CON FRIJOLES, CLARA DE HUEVO Y SALSA MEXICANA #LC #LF	PASTA NEGRA CON GAMBAS Y CALABACÍN #LF	ENSALADA DE QUINOA, FETA, PIMIENTO ASADO, ACEITUNAS #GF #LC #LC

2018-05-31 (Jueves)

Opciones

<i>Desayuno</i>	GOFRES DE CACAHUETE CON CHOCOLATE Y FRUTA FRESCA #LC #GF	PUDDING DE CHÍA CON COCO, PLÁTANO Y GRANADA #GF	HUMMUS DE CALABACÍN CON HUEVO Y VERDURAS FRESCAS #LC #GF #LF
<i>Media mañana</i>	MANDARINA #GF #LF	SMOOTHIE DE NARANJA, POMELO Y PLÁTANO #GF #LF	
<i>Comida</i>	ALBÓNDIGAS DE SALMÓN EN SALSA LIGERA DE TOMATE CON ALCAPARRAS Y MIX ARROCES #GF #LF	POLLO EN SALSA DE TOMATE Y SOJA CON ARROZ BASMATI Y PASAS #LC #GF #LF	GUIISO DE SOJA CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL #GF #LF
<i>Merienda</i>	MOUSSE DE MANZANAS ASADAS CON LECHE DE COCO Y DÁTILES #GF #LF	SANDWICH INTEGRAL MIXTO	
<i>Cena</i>	PAVO CON VERDURAS, PASAS Y ARROZ INTEGRAL #LC #GF #LF	ENSALADA CON SALMÓN AHUMADO, ACEITUNAS Y VINAGRETA DE MOSTAZA #GF #LF	TOFU TIKKA MASALA CON CUSCÚS Y GARBANZOS