

Julio '17

Menú Diet (R)

Idioma: Castellano



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Ensalada de lentejas (lentejas, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, olivas, maíz, zanahoria y tomates mini)	Verduras salteadas (judías verdes, cebolla, zanahoria y berenjena) con queso de cabra caramelizado	Ensalada de Quinoa ecológica (quinoa, tomate verde, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, lechuga iceberg cortada juliana, mango y lima)	Ensalada tropical (lechuga, cangrejo, piña, gambas, olivas, maíz y tomates mini)	Cuscús salteado con verduras (cuscús, zanahoria, cebolla, judías verdes y berenjena)
Bistec de ternera a la plancha con guarnición	Calamar a la plancha con guarnición	Pechuga de pollo a la plancha con guarnición	Lomo de cerdo a la plancha con guarnición	Filete de pavo a la plancha con guarnición
Ensalada verde Fruta de proximidad	Ensalada verde Postre lácteo descremado	Zumo de melocotón Fruta fresca	Zumo de piña Postre lácteo descremado	Ensalada verde Fruta de proximidad
10	11	12	13	14
Ensalada de arroz pilaf (arroz pilaf, tomates mini, olivas, pimiento rojo, atún, maíz y zanahoria)	Timbal de verduras (berenjena, calabacín, pimiento rojo y tomate)	Sopa de melón	Ensalada de pasta ecológica (pasta ecológica, piña, queso, jamón dulce, olivas, tomates mini y maíz)	Ensalada de tomate y mozarella (lechuga, tomate verde, queso mozarella, olivas negras, maíz y orégano)
Merluza a la plancha con guarnición	Pollo al horno con guarnición	Filete de pavo a la plancha con guarnición	Bistec de ternera a la plancha con guarnición	Lomo de cerdo a la plancha con guarnición
Ensalada verde Fruta de proximidad	Ensalada verde Postre lácteo descremado	Ensalada verde Fruta de proximidad	Gazpacho Postre lácteo descremado	Zumo de naranja Fruta fresca
17	18	19	20	21
Alcachofas salteadas con perejil y patatas a dados	Ensalada niçoise (patata, lechuga, huevo duro, atún, cebolla, olivas y judías verdes)	Macarrones ecológicos con bróquil y queso emmental	Vichyssoise (crema de puerro, patata y cebolla)	Ensalada de judías verdes (judías verdes, tomate, cebolla y atún)
Bistec de ternera a la plancha con guarnición	Hamburguesa de pollo a la plancha con guarnición	Filete de pavo a la plancha con guarnición	Lomo de cerdo a la plancha con guarnición	Salmón a la plancha con guarnición
Ensalada verde Fruta de proximidad	Zumo de piña Postre lácteo descremado	Ensalada verde Fruta fresca	Ensalada verde Postre lácteo descremado	Ensalada verde Fruta de proximidad
24	25	26	27	28
Tabulé (cuscús, pimiento rojo, pimiento verde, tomate, pepino, olivas negras y menta)	Ensalada de alubias blancas y bacalao (alubias blancas, bacalao, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate verde y olivas)	Ensalada de Quinoa ecológica y arroz integral (quinoa, arroz integral, tomate verde, zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, lechuga iceberg cortada juliana)	Gazpacho de sandía (Sandía, tomate maduro, pimiento rojo, pimiento verde, pepino y pan)	Sopa de melón
Lomo de cerdo a la plancha con guarnición	Merluza a la plancha con guarnición	Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición	Pollo a la brasa con guarnición	Filete de pavo a la plancha con guarnición
Zumo de tomate Fruta de proximidad	Ensalada verde Postre lácteo descremado	Zumo de melocotón Fruta fresca	Ensalada verde Postre lácteo descremado	Ensalada verde Fruta de proximidad
31				
Ensalada de salmón noruego ahumado (salmón, lechuga, tomates mini, olivas negras y queso)				
Filete de pollo a la plancha con guarnición				
Zumo de piña Postre lácteo descremado				

