

DESAYUNO

Leche con cacao

Leche vegetal

Café / Té / Infusión

Zumos de frutas

Yogur

Cereales

Tostadas

Tomate rallado, mantequilla y mermelada

Fruta variada

Huevos revueltos

Bollería / galletas

MENÚ TIPO PARA 4 DÍAS

Día 1

Comida:

Arroz a la cubana con huevo

Lomo adobado al horno con ensalada

Fruta variada/yogurt

Cena:

Sopa de pollo

Merluza salsa verde, patatas y ensalada

Fruta variada/lácteo

Día 2

Comida:

Ensalada con jamón y queso

Asado de pollo

Fruta variada/yogurt

Cena:

Ensalada de arroz con brotes de soja

Huevo al horno

Fruta variada/lácteo

Día 3

Comida:

Ensalada, entremeses

paella

Fruta variada/yogurt

Cena:

Crema de calabacín

Pechuga con verdura, ensalada

Fruta variada/lácteo

Día 4

Comida:

Espagueti Boloñesa

Pescado horno con ensalada

Fruta variada/yogurt

Cena:

Ensalada Cesar

Tortilla de patatas

Fruta variada/lácteo

En todas las comidas habrá siempre:

- Opción vegetariana
- Opción para intolerantes a la lactosa / Gluten