

	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>
Snack AM	Queque pera y nuez	Arroz con leche de coco	Waffle integral con chocolate	Brazo de reina relleno con mermelada	Galletón de arandanos
Almuerzo	Lentajas al pimiento rojo asado coronadas con papas horneadas Ensalada pepino Postre Naranja	Tomaticán con carne de soya Acompañado de cous cous Ensalada de zanahoria-apio Postre pera	Croquetas de pescado con salsa de lactonesa al ajo en ensalada de cebolla morada, choclo y camote en base de hojas Postre Kiwi y Piña	Pavo con salsa bechamel al oporto y verduras salteadas con fideos integrales Ensalada de repollo y cilantro Postre manzana verde	Tortilla de diente de dragón, zanahoria, acelga y semillas de zapallo, con arroz integral cremoso al curry amarillo Ensalada espinaca Postre budín de plátano
Snack PM	Yogurth con Granola	Galletas saladas con pasta de maravillas	Cocadas de zanahoria	Mix frutos secos	Barra energética
Cena	Pollo a la cúrcuma con guiso de acelga y verduras	Roll de lomo liso relleno con verduras y acompañado de puré de arvejas	Hamburguesa de quínoa acompañado de guiso de berenjenas	Pescado al limón con cous-cous de salsa de yogurth y menta	Ensalada de porotos negros