

MENÚ RICO EN FIBRA SEMANA 1

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------|--|--|--|--|---|--|---|
| DESAYUNO | Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo Leche semidesnatada Kiwi | Cereales de salvado de trigo Yogur desnatado Piña | Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo Leche semidesnatada Pera | Tostada con mermelada Yogur desnatado Zumo de naranja | Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo Leche semidesnatada Mango | Tostada con mermelada Yogur de soja Melocotón | Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo Leche semidesnatada Plátano |
| MEDIA MAÑANA | Queso fresco 0% MG | Tostada con mermelada | Tostada con pavo | Bol de frutas rojas | Pan tostado con pulpa de tomate | Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo | Batido de soja y fresas |
| COMIDA | Lentejas estofadas Merluza al horno con verduras Piña | Macarrones salteados con verduras Pollo a la plancha con ensalada Fresas | Paella mixta Ensalada mixta Kiwi | Ensalada de garbanzos Merluza en papillote con verduras Manzana | Ensalada con nueces Pollo asado con guarnición de arroz Pera | Lasaña de verduras Lomo a la plancha con puré de patata Ciruelas | Judías verdes con patata y zanahoria Emperador a la plancha con espárragos Albaricoques |
| MERIENDA | Bizcocho rico en fibra | Naranja | Yogur de soja con frutos secos | Queso con membrillo | Macedonia de frutas | Yogur desnatado de sabores | Cuajada |
| CENA | Crema de puerros y calabacín Tortilla francesa con arroz Melocotón | Judías verdes salteadas Sardinas al horno con cuscús Uvas | Puré de patata y zanahoria Tortilla de champiñones con guarnición Plátano | Sopa de verduras con salvado de trigo Filete de ternera a la plancha con patata hervida Kiwi | Gazpacho Atún a la plancha con guisantes Zumo de naranja | Crema de calabacín Sepia a la plancha con salteado de setas Kiwi | Ensalada de arroz Macedonia de frutas |