

# MENÚ

OMNÍVORO 

|         | Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes   | Sábado  | Domingo  |
|---------|---|--|---|--|---|---|--|
| COMIDAS | Ensalada griega<br>Hamburguesas de garbanzos y puerro | Gazpacho<br>Pollo al horno con boniato y cebolla | Espirales de lentejas con pisto de verduras y levadura de cerveza | Escalivada<br>Merluza en salsa verde con arroz basmati   | Ensalada de espinaca baby, tomate cherry, pepino, queso feta y lentejas                   | Espárragos verdes a la plancha<br>Hamburguesa de ternera con patata al horno              | Ensalada verde<br>Paella de marisco                            |
| CENAS   | Dorada al horno con calabacín, berenjena y patata     | Revuelto de setas con quinoa y pimientos         | Crema de verduras con quinoa y taquitos de tofu ahumado           | Gazpacho<br>Sándwich de pan integral, pechuga de pavo a la plancha, lechuga, tomate y mayonesa | Ensalada de pasta con atún (brotes, aceitunas, zanahoria, cebolla, pasta integral y atún) | Ensalada verde con maíz<br>Seitán con salsa de almendras con una rebanada de pan integral | Fingers de berenjena<br>Huevo a la plancha con patata panadera |

## DESAYUNOS

Adulto: café con leche o bebida vegetal + bol de yogur con copos de avena, chía y nueces

Adulto: tostada integral con aguacate y huevo revuelto

Niños: vaso de leche con cacao puro + bol de yogur con copos de maíz y nueces

Niños: bocadillo de pan integral con tomate y jamón york

## MERIENDAS

Fruta y frutos secos (menores de 3 años: crema de frutos secos para evitar atragantamientos)

Minibocadillo de pan integral con tomate y queso fresco

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.