



SEMANA 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li><li>• Bebida de soja al chocolate 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li><li>• Leche entera con cacao 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li><li>• Bebida de soja 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li><li>• Bebida de almendras 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li><li>• Leche entera 🍫</li></ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plátanos</li><li>• Tostada integral con hummus 🍷 🌿</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanas</li><li>• Tostadas int. con pechuga de pavo 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sandía</li><li>• Tostadas int. con jamón y queso 🍷 🍫 🌿 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melón</li><li>• Tostadas int. con jamón serrano 🍷 🍫 🌿 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peras</li><li>• Tostadas int. con atún 🍷 🍫</li></ul>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de verduras 🌿</li><li>• Pasta con pollo 🍷</li><li>• Pan integral 🍷</li><li>• Manzanas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de aguacates 🍫</li><li>• Potaje de garbanzos y espinacas 🌿</li><li>• Pan 🍷</li><li>• Peras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de verduras con patatas 🌿 🍫</li><li>• Salmón, guisantes con cebolla pochada 🌿</li><li>• Pan integral 🍷</li><li>• Plátanos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada griega 🍫</li><li>• Lentejas estofadas 🌿 🍷</li><li>• Pan 🍷</li><li>• Mandarinas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa juliana 🌿</li><li>• Arroz a la cubana con huevo 🍫</li><li>• Pan integral 🍷</li><li>• Melón</li></ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nísperos</li><li>• Tostada integral con hummus 🍷 🌿</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanas</li><li>• Tostadas int. con pechuga de pavo 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sandía</li><li>• Tostadas int. con jamón y queso 🍷 🍫 🌿 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melón</li><li>• Tostadas int. con jamon serrano 🍷 🍫 🌿 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peras</li><li>• Tostadas int. con tomate y aceite de oliva 🍷</li></ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de rúcula y olivas</li><li>• Salmón en salsa de pimientos 🍫</li><li>• Yogur semidesnatado 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de calabacín 🍫</li><li>• Muslo de pollo</li><li>• Yogur semidesnatado 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada queso de cabra 🍫</li><li>• Gambas al pil-pil 🍫</li><li>• Yogur semidesnatado 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema verde</li><li>• Pollo con champiñones 🌿</li><li>• Yogur semidesnatado 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de tomate</li><li>• Bacalao al ajo 🍫</li><li>• Yogur semidesnatado 🍫</li></ul>



SEMANA 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷</li><li>• Leche entera con cacao 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷</li><li>• Bebida de soja al chocolate 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷</li><li>• Bebida de soja 🍫</li><li>• Bebida de almendras 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷</li><li>• Bebida de soja con cacao 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷</li><li>• Leche entera 🍫</li></ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peras</li><li>• Tostadas int. con pechuga de pavo 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uvas</li><li>• Tostada integral con hummus 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plátanos</li><li>• Tostadas int. con jamón y queso 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peras</li><li>• Tostadas int. con jamón serrano 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melón</li><li>• Tostadas int. con atún 🍷</li></ul>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa vegetal con huevo 🍷</li><li>• Pasta a la marinera 🍷</li><li>• Pan integral 🍷</li><li>• Peras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de maíz, piña y pollo</li><li>• Potaje de verduras con alubias blancas 🍷</li><li>• Pan 🍷</li><li>• Uvas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa minestrone 🍷</li><li>• Cous cous con Hamburguesa de pollo y zanahoria 🍷</li><li>• Pan integral 🍷</li><li>• Plátanos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de zanahorias 🍷</li><li>• Patatas pobre al horno con pollo</li><li>• Pan 🍷</li><li>• Peras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada tropical 🍷</li><li>• Lentejas con arroz 🍷</li><li>• Pan integral 🍷</li><li>• Melón</li></ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peras</li><li>• Tostada integral con aceite de oliva 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uvas</li><li>• Tostadas int. con mermelada 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mandarinas</li><li>• Tostadas int. con aceite de oliva y tomate 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peras</li><li>• Tostadas int. con jamón serrano 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uvas</li><li>• Tostadas int. con atún 🍷</li></ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cogollos con ajo</li><li>• Lenguado a la plancha 🍷</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de calabacín 🍫</li><li>• Ternera a la parrilla</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de zanahorias 🍫</li><li>• Rosada la plancha 🍷</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de hortalizas con atún 🍷</li><li>• Pechuga de pollo a la plancha</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de verduras 🍫</li><li>• Tortilla de gambas 🍷</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍫</li></ul>



SEMANA 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷🍷</li><li>• Leche entera con cacao 🍷🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷</li><li>• Bebida de arroz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷</li><li>• Bebida de soja al chocolate 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷</li><li>• Bebida de soja 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷</li><li>• Leche entera 🍷</li></ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melón</li><li>• Tostadas int. con pechuga de pavo 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plátanos</li><li>• Tostadas int. con jamón serrano 🍷🍷🍷🍷🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanas</li><li>• Tostada integral con hummus 🍷🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melón</li><li>• Tostadas int. con jamón y queso 🍷🍷🍷🍷🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sandía</li><li>• Tostadas int. con atún 🍷🍷</li></ul>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de calabaza 🍷</li><li>• Pasta con Verduras y atún en aceite 🍷🍷</li><li>• Pan integral 🍷</li><li>• Peras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada mar y montaña 🍷🍷🍷🍷🍷</li><li>• Puchero de Arroz con pollo 🍷🍷</li><li>• Pan 🍷</li><li>• Plátanos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada griega 🍷</li><li>• Cazuela de patatas con ternera 🍷</li><li>• Pan integral 🍷</li><li>• Manzanas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Potaje de garbanzos y espinacas 🍷</li><li>• Rosada a la plancha con ensalada 🍷</li><li>• Pan 🍷</li><li>• Naranjas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de arroz con verduras 🍷🍷🍷🍷</li><li>• Patatas pobre al horno con huevos 🍷</li><li>• Pan integral 🍷</li><li>• Yogur Semidesnatado 🍷</li></ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanas</li><li>• Tostadas int. con pechuga de pavo 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melón</li><li>• Tostadas int. con jamon serrano 🍷🍷🍷🍷🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plátanos</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sandía</li><li>• Tostadas int. con jamón y queso 🍷🍷🍷🍷🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peras</li><li>• Tostadas int. con atún 🍷🍷</li></ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada zanahorias salsa 🍷</li><li>• Lubina al horno gratinada 🍷</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa juliana 🍷</li><li>• Ternera asada al horno</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema Romanescu 🍷🍷🍷🍷</li><li>• Tortilla de finas hierbas 🍷</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Champiñones salteados</li><li>• Cerdo paletilla</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de calabaza 🍷</li><li>• Pollo a la parrilla</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍷</li></ul>



SEMANA 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de naranja natural</li> <li>Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li> <li>Leche entera con cacao 🍫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de naranja natural</li> <li>Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li> <li>Bebida de soja al chocolate 🍫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de naranja natural</li> <li>Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li> <li>Bebida de soja 🍫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de naranja natural</li> <li>Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li> <li>Bebida de soja con cacao 🍫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zumo de naranja natural</li> <li>Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li> <li>Leche entera 🍫</li> </ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peras</li> <li>Tostadas int. con pechuga de pavo 🍗</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uvas</li> <li>Tostada integral con hummus 🍷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plátanos</li> <li>Tostadas int. con jamón y queso 🍷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peras</li> <li>Tostadas int. con jamón serrano 🍷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melón</li> <li>Tostadas int. con atún 🍷</li> </ul>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mediterránea 🍷</li> <li>Potaje de verduras con alubias blancas 🍷</li> <li>Pan integral 🍷</li> <li>Peras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de tomate y champiñón</li> <li>Cous cous con hamburguesa de pollo y espinacas 🍷</li> <li>Pan 🍷</li> <li>Manzanas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guisantes con jamón 🍷</li> <li>Pasta a la genovesa 🍷</li> <li>Pan integral 🍷</li> <li>Naranjas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mar y montaña 🍷</li> <li>Puchero de garbanzos con pollo 🍷</li> <li>Pan 🍷</li> <li>Yogur de frutas 🍷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa invierno con huevo 🍷</li> <li>Salmón papillote con patatas y zanahorias 🍷</li> <li>Pan integral 🍷</li> <li>Plátanos</li> </ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peras</li> <li>Tostadas int. con aceite de oliva 🍷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uvas</li> <li>Tostadas int. con mermelada 🍷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mandarinas</li> <li>Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peras</li> <li>Tostadas int. con jamón serrano 🍷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uvas</li> <li>Tostadas int. con atún 🍷</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín 🍷</li> <li>Albóndigas de pollo con hierbas 🍷</li> <li>Yogur Natural Desnatado 🍷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras 🍷</li> <li>Atún encebollado 🍷</li> <li>Yogur Natural Desnatado 🍷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de cogollos a la cordobesa 🍷</li> <li>Pollo con curry</li> <li>Yogur Natural Desnatado 🍷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de espárragos</li> <li>Calamares plancha 🍷</li> <li>Yogur Natural Desnatado 🍷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guisantes con jamón 🍷</li> <li>Muslos pavo frutos secos 🍷</li> <li>Yogur Natural Desnatado 🍷</li> </ul>



SEMANA 5	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li><li>• Leche entera con cacao 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li><li>• Bebida de soja al chocolate 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li><li>• Bebida de avena calcio 🥛</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li><li>• Bebida de soja 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zumo de naranja natural</li><li>• Pan tostado con aceite de oliva y tomate 🍅</li><li>• Leche entera 🍫</li></ul>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melón</li><li>• Tostadas int. con pechuga de pavo 🍗</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanas</li><li>• Tostada integral con hummus 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plátanos</li><li>• Tostadas int. con jamón serrano 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melón</li><li>• Tostadas int. con jamón y queso 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sandía</li><li>• Tostadas int. con atún 🍷</li></ul>
<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa juliana 🍲</li><li>• Pasta a la boloñesa 🍝</li><li>• Pan integral 🍞</li><li>• Peras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada hortalizas atún 🍷</li><li>• Potaje de garbanzos 🍲</li><li>• Pan integral 🍞</li><li>• Manzanas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa vegetal con huevo 🍲</li><li>• Patata asada y rosada</li><li>• Pan 🍞</li><li>• Mandarinas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de cogollos a la cordobesa 🍷</li><li>• Arroz caldoso con pollo 🍲</li><li>• Pan 🍞</li><li>• Melón</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada atún y tomate 🍷</li><li>• Lentejas estofadas 🍲</li><li>• Pan integral 🍞</li><li>• Naranjas</li></ul>
<b>Merienda</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanas</li><li>• Tostadas int. con pechuga de pavo 🍗</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melón</li><li>• Tostadas int. con jamón serrano 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mandarinas</li><li>• Tostada integral con hummus 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sandía</li><li>• Tostadas int. con jamón y queso 🍷</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peras</li><li>• Tostadas int. con atún 🍷</li></ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada mediterránea 🍷</li><li>• Atún a la brasa 🍷</li><li>• Yogur semidesnatado 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pisto con huevo 🍲</li><li>• Pechuga de pollo a la plancha</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada aliñada</li><li>• Dorada a la parrilla 🍷</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de zanahorias 🍫</li><li>• Atún encebollado 🍷</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de verduras 🍲</li><li>• Tortilla de jamón serrano 🍷</li><li>• Yogur Natural Desnatado 🍫</li></ul>