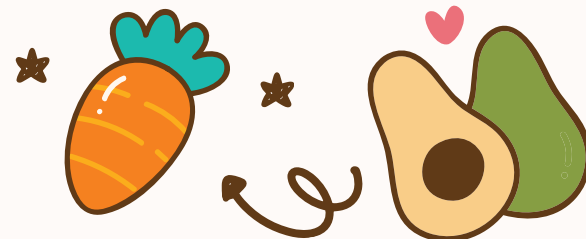




MENÚ SEMANA 3



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo ó Pan integral con aguacate	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo ó Pan integral con aguacate	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo ó Pan integral con aguacate	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo ó Pan integral con aguacate	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo ó Pan integral con aguacate	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo ó Pan integral con aguacate	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo ó Pan integral con aguacate
ALMUERZO	1 pieza de fruta con 4 almendras	1 zanahoria con 4 nueces	1 pieza de fruta con 4 almendras	1 zanahoria con 4 nueces	1 pieza de fruta con 4 almendras	1 zanahoria con 4 nueces	1 pieza de fruta con 4 almendras
COMIDA	Tortilla francesa + ensalada verde con rabanitos	Crema de verduras + Espinacas con Garbanzos	Arroz integral + garbanzos rehogados con ajo + ensalada de nabos y pepino	Coliflor hervido + champiñones salteados con ajo + tofu frito	Brócoli hervido + Pescado blanco a la plancha	Arroz integral con verduras + Guisantes salteados + ensalada de rabanitos y zanahoria	Tortilla de champiñones + ensalada de pepino
MERIENDA	1 zanahoria con 4 nueces Infusión	1 pieza de fruta con 4 almendras	1 zanahoria con 4 nueces Infusión	1 pieza de fruta con 4 almendras	1 zanahoria con 4 nueces Infusión	1 pieza de fruta con 4 almendras	1 zanahoria con 4 nueces Infusión
CENA	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras