

Marzo 2026

Marzo 2026	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
	2		3		4		5		6		
	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York	
	A	1 Barrita de Cereales + Zumo	A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	A	2 Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	A	Yogurt liquido + Fruta (240Gr.+/-)	A	Batido de fruta + Frut. Sec.25Gr.	
	COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		
	M	*2 Rollitos de fresa	M	Batido natural de Plátano + Chía	M	1 Manzana Asada + Frut. Sec.25Gr	M	Queso fresco + Membrillo	M	Boniato asado + Frutos Sec. 25Gr.	
	C	Chuleta Sajonia + Guisantes	C	Hamburguesa ternera + Ensalada	C	Sopa de noodels con pollo y verduras	C	Brocheta pescado,gambas+Verduras	C	Hamburguesa ternera + Ensalada	
	Agua		Agua		Agua		Agua		Agua		
	9		10		11		12		13		
	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	
	A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	A	1 Barrita de Cereales + Zumo	A	1 Gelatina + Palitos Cereales (80/90Gr.)	A	1 Barrita de Cereales + Zumo	A	Batido de fruta + Frut. Sec. 25Gr.	
	COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		
	M	Batido natural de Fresa + Chía	M	1 Manzana Especial	M	Brocheta fruta variada + Mozzarella	M	1 Pancakes Intgr. + Fruta	M	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	
	C	Pastelito de Brócoli y patata	C	Tomates al horno rellenos de arroz	C	Cuscus tres delicias	C	Chuleta de pavo + Espárragos	C	Pizza Intgr mixta	
	Agua		Agua		Agua		Agua		Agua		
	16		17		18		19		20		
	D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	FESTIVO		FESTIVO		
	A	*2 Rollitos de fresa	A	Yogurt liquido + Fruta (240Gr.+/-)	A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta					
	COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR						
	M	1 Manzana Asada + Frut. Sec.25Gr	M	Batido natural de Pera + Chía	M	Queso fresco + Membrillo					
C	Gallo + Alcachofas	C	Cinta de lomo + Pimientos	C	Mejillones en salsa de remolacha						
Agua		Agua		Agua							
23		24		25		26		27			
D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo		
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 25Gr.	A	1 Barrita de Cereales + Zumo	A	Palitos de zanahoria + Hummus	A	1 Gelatina + Palitos Cereales (80/90Gr.)	A	Yogurt liquido + Fruta (240Gr.+/-)		
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR			
M	Batido natural de Manzana + Chía	M	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pavo	M	Brocheta fruta variada + Mozzarella	M	*2 Rollitos de fresa	M	1 Manzana Especial		
C	Anchoas en papillote + Verduras	C	Tortilla francesa con atún y calabacín	C	Tallarines de arroz con verduras	C	Lenguado + Ensalada de tomate	C	Brocheta de pollo + Guacamole		
Agua		Agua		Agua		Agua		Agua			
30		31									
SEMANA SANTA											

FRUTA: Fresa, Naranja, Pomelo, Manzana, Pera.

VERDURA: Espárragos, Alcachofas, Guisantes, Habas, Lechugas, Espinacas, Acelgas, Rabanitos.

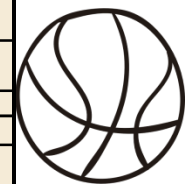
PESCADO: Gallo, Lenguado, Bacalao, Merluza, Besugo, Anchoa,

Rec.AGUA 1,6l.

Especial atención en periodos de actividad física.

MARCADO CON * Adjunta receta

NutriSkola



Marzo 2026

Marzo 2026	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
	2		3		4		5		6		
	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York	
	A	1 Barrita de Cereales + Zumo	A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	A	2 Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	A	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	A	Batido de fruta + Frut. Sec.30Gr.	
	COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		
	M	*2 Rollitos de fresa	M	Batido natural de Plátano + Chía	M	1 Manzana Asada + Frut. Sec.30Gr	M	Queso fresco + Membrillo	M	Boniato asado + Frutos Sec. 30Gr.	
	C	Chuleta Sajonia + Guisantes	C	Hamburguesa ternera + Ensalada	C	Sopa de noodels con pollo y verduras	C	Brocheta pescado,gambas+Verduras	C	Hamburguesa ternera + Ensalada	
	Agua		Agua		Agua		Agua		Agua		
	9		10		11		12		13		
	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	
A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	A	1 Barrita de Cereales + Zumo	A	1 Gelatina + Palitos Cereales (80/90Gr.)	A	1 Barrita de Cereales + Zumo	A	Batido de fruta + Frut. Sec. 30Gr.		
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR			
M	Batido natural de Fresa + Chía	M	1 Manzana Especial	M	Brocheta fruta variada + Mozzarella	M	1 Pancakes Intgr. + Fruta	M	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta		
C	Pastelito de Brócoli y patata	C	Tomates al horno rellenos de arroz	C	Cuscus tres delicias	C	Chuleta de pavo + Espárragos	C	Pizza Intgr mixta		
Agua		Agua		Agua		Agua		Agua			
16		17		18		19		20			
D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	FESTIVO		FESTIVO			
A	*2 Rollitos de fresa	A	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta						
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR							
M	1 Manzana Asada + Frut. Sec.30Gr	M	Batido natural de Pera + Chía	M	Queso fresco + Membrillo						
C	Gallo + Alcachofas	C	Cinta de lomo + Pimientos	C	Mejillones en salsa de remolacha						
Agua		Agua		Agua							
23		24		25		26		27			
D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo		
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 30Gr.	A	1 Barrita de Cereales + Zumo	A	Palitos de zanahoria + Hummus	A	1 Gelatina + Palitos Cereales (80/90Gr.)	A	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)		
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR			
M	Batido natural de Manzana + Chía	M	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pavo	M	Brocheta fruta variada + Mozzarella	M	*2 Rollitos de fresa	M	1 Manzana Especial		
C	Anchoas en papillote + Verduras	C	Tortilla francesa con atún y calabacín	C	Tallarines de arroz con verduras	C	Lenguado + Ensalada de tomate	C	Brocheta de pollo + Guacamole		
Agua		Agua		Agua		Agua		Agua			
30		31									
SEMANA SANTA											

FRUTA: Fresa, Naranja, Pomelo, Manzana, Pera.

VERDURA: Espárragos, Alcachofas, Guisantes, Habas, Lechugas, Espinacas, Acelgas, Rabanitos.

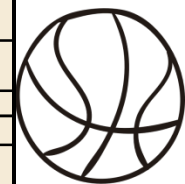
PESCADO: Gallo, Lenguado, Bacalao, Merluza, Besugo, Anchoa,

Rec.AGUA 1,8l.

Especial atención en periodos de actividad física.

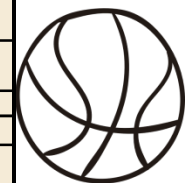
MARCADO CON * Adjunta receta

NutriSkola



Marzo 2026

Marzo 2026	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
	2		3		4		5		6		
	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York	
	A	2 Barrita de Cereales + Zumo	A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	A	3 Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	A	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	A	Batido de fruta + Frut. Sec.40Gr.	
	COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		
	M	*3 Rollitos de fresa	M	Batido natural de Plátano + Chía	M	Manzana Asada + Frut. Sec.40Gr	M	Queso fresco + Membrillo	M	Boniato asado + Frutos Sec. 40Gr.	
	C	Chuleta Sajonia + Guisantes	C	Hamburguesa ternera + Ensalada	C	Sopa de noodels con pollo y verduras	C	Brocheta pescado,gambas+Verduras	C	Hamburguesa ternera + Ensalada	
	Agua		Agua		Agua		Agua		Agua		
	9		10		11		12		13		
	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	
A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	A	2 Barrita de Cereales + Zumo	A	2 Gelatina + Palitos Cereales (90/100Gr.)	A	2 Barrita de Cereales + Zumo	A	Batido de fruta + Frut. Sec. 40Gr.		
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR			
M	Batido natural de Fresa + Chía	M	Manzana Especial	M	Brocheta fruta variada + Mozzarella	M	2 Pancakes Intgr. + Fruta	M	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta		
C	Pastelito de Brócoli y patata	C	Tomates al horno rellenos de arroz	C	Cuscus tres delicias	C	Chuleta de pavo + Espárragos	C	Pizza Intgr mixta		
Agua		Agua		Agua		Agua		Agua			
16		17		18		19		20			
D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	FESTIVO		FESTIVO			
A	*3 Rollitos de fresa	A	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta						
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR							
M	Manzana Asada + Frut. Sec.40Gr	M	Batido natural de Pera + Chía	M	Queso fresco + Membrillo						
C	Gallo + Alcachofas	C	Cinta de lomo + Pimientos	C	Mejillones en salsa de remolacha						
Agua		Agua		Agua							
23		24		25		26		27			
D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo		
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 40Gr.	A	2 Barrita de Cereales + Zumo	A	Palitos de zanahoria + Hummus	A	2 Gelatina + Palitos Cereales (90/100Gr.)	A	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)		
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR			
M	Batido natural de Manzana + Chía	M	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pavo	M	Brocheta fruta variada + Mozzarella	M	*3 Rollitos de fresa	M	Manzana Especial		
C	Anchoas en papillote + Verduras	C	Tortilla francesa con atún y calabacín	C	Tallarines de arroz con verduras	C	Lenguado + Ensalada de tomate	C	Brocheta de pollo + Guacamole		
Agua		Agua		Agua		Agua		Agua			
30		31									
SEMANA SANTA											



FRUTA: Fresa, Naranja, Pomelo, Manzana, Pera.

VERDURA: Espárragos, Alcachofas, Guisantes, Habas, Lechugas, Espinacas, Acelgas, Rabanitos.

PESCADO: Gallo, Lenguado, Bacalao, Merluza, Besugo, Anchoa,

Rec.AGUA 1,9l.

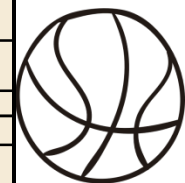
Especial atención en periodos de actividad física.

MARCADO CON * Adjunta receta

NutriSkola

Marzo 2026

Marzo 2026	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
	2		3		4		5		6		
	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York	
	A	3 Barrita de Cereales + Zumo	A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	A	3 Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	A	Yogurt liquido + Fruta (420Gr.+/-)	A	Batido de fruta + Frut. Sec.50Gr.	
	COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		
	M	*4 Rollitos de fresa	M	Batido natural de Plátano + Chía	M	Manzana Asada + Frut. Sec.50Gr	M	Queso fresco + Membrillo	M	Boniato asado + Frutos Sec. 50Gr.	
	C	Chuleta Sajonia + Guisantes	C	Hamburguesa ternera + Ensalada	C	Sopa de noodels con pollo y verduras	C	Brocheta pescado,gambas+Verduras	C	Hamburguesa ternera + Ensalada	
	Agua		Agua		Agua		Agua		Agua		
	9		10		11		12		13		
	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	
A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	A	3 Barrita de Cereales + Zumo	A	3 Gelatina + Palitos Cereales (100/110Gr.)	A	3 Barrita de Cereales + Zumo	A	Batido de fruta + Frut. Sec. 50Gr.		
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR			
M	Batido natural de Fresa + Chía	M	Manzana Especial	M	Brocheta fruta variada + Mozzarella	M	3 Pancakes Intgr. + Fruta	M	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta		
C	Pastelito de Brócoli y patata	C	Tomates al horno rellenos de arroz	C	Cuscus tres delicias	C	Chuleta de pavo + Espárragos	C	Pizza Intgr mixta		
Agua		Agua		Agua		Agua		Agua			
16		17		18		19		20			
D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	FESTIVO		FESTIVO			
A	*4 Rollitos de fresa	A	Yogurt liquido + Fruta (420Gr.+/-)	A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta						
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR							
M	Manzana Asada + Frut. Sec.50Gr	M	Batido natural de Pera + Chía	M	Queso fresco + Membrillo						
C	Gallo + Alcachofas	C	Cinta de lomo + Pimientos	C	Mejillones en salsa de remolacha						
Agua		Agua		Agua							
23		24		25		26		27			
D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo		
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 50Gr.	A	3 Barrita de Cereales + Zumo	A	Palitos de zanahoria + Hummus	A	3 Gelatina + Palitos Cereales (100/110Gr.)	A	Yogurt liquido + Fruta (420Gr.+/-)		
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR			
M	Batido natural de Manzana + Chía	M	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pavo	M	Brocheta fruta variada + Mozzarella	M	*4 Rollitos de fresa	M	Manzana Especial		
C	Anchoas en papillote + Verduras	C	Tortilla francesa con atún y calabacín	C	Tallarines de arroz con verduras	C	Lenguado + Ensalada de tomate	C	Brocheta de pollo + Guacamole		
Agua		Agua		Agua		Agua		Agua			
30		31									
SEMANA SANTA											



FRUTA: Fresa, Naranja, Pomelo, Manzana, Pera.

VERDURA: Espárragos, Alcachofas, Guisantes, Habas, Lechugas, Espinacas, Acelgas, Rabanitos.

PESCADO: Gallo, Lenguado, Bacalao, Merluza, Besugo, Anchoa,

Rec.AGUA 2L.

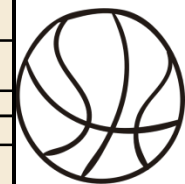
Especial atención en periodos de actividad física.

MARCADO CON * Adjunta receta

NutriSkola

Marzo 2026

Marzo 2026	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
	2		3		4		5		6		
	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York	
	A	4 Barrita de Cereales + Zumo	A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	A	4 Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	A	Yogurt liquido + Fruta (480Gr.+/-)	A	Batido de fruta + Frut. Sec.60Gr.	
	COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		
	M	*4 Rollitos de fresa	M	Batido natural de Plátano + Chía	M	2 Manzana Asada + Frut. Sec.60Gr	M	Queso fresco + Membrillo	M	Boniato asado + Frutos Sec. 60Gr.	
	C	Chuleta Sajonia + Guisantes	C	Hamburguesa ternera + Ensalada	C	Sopa de noodels con pollo y verduras	C	Brocheta pescado,gambas+Verduras	C	Hamburguesa ternera + Ensalada	
	Agua		Agua		Agua		Agua		Agua		
	9		10		11		12		13		
	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	
A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	A	4 Barrita de Cereales + Zumo	A	4 Gelatina + Palitos Cereales (120/130Gr.)	A	4 Barrita de Cereales + Zumo	A	Batido de fruta + Frut. Sec. 60Gr.		
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR			
M	Batido natural de Fresa + Chía	M	2 Manzana Especial	M	Brocheta fruta variada + Mozzarella	M	4 Pancakes Intgr. + Fruta	M	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta		
C	Pastelito de Brócoli y patata	C	Tomates al horno rellenos de arroz	C	Cuscus tres delicias	C	Chuleta de pavo + Espárragos	C	Pizza Intgr mixta		
Agua		Agua		Agua		Agua		Agua			
16		17		18		19		20			
D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	FESTIVO		FESTIVO			
A	*4 Rollitos de fresa	A	Yogurt liquido + Fruta (480Gr.+/-)	A	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta						
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR							
M	2 Manzana Asada + Frut. Sec.60Gr	M	Batido natural de Pera + Chía	M	Queso fresco + Membrillo						
C	Gallo + Alcachofas	C	Cinta de lomo + Pimientos	C	Mejillones en salsa de remolacha						
Agua		Agua		Agua							
23		24		25		26		27			
D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	D	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	D	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo		
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 60Gr.	A	4 Barrita de Cereales + Zumo	A	Palitos de zanahoria + Hummus	A	4 Gelatina + Palitos Cereales (120/130Gr.)	A	Yogurt liquido + Fruta (480Gr.+/-)		
COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR		COMEDOR			
M	Batido natural de Manzana + Chía	M	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pavo	M	Brocheta fruta variada + Mozzarella	M	*4 Rollitos de fresa	M	2 Manzana Especial		
C	Anchoas en papillote + Verduras	C	Tortilla francesa con atún y calabacín	C	Tallarines de arroz con verduras	C	Lenguado + Ensalada de tomate	C	Brocheta de pollo + Guacamole		
Agua		Agua		Agua		Agua		Agua			
30		31									
SEMANA SANTA											



FRUTA: Fresa, Naranja, Pomelo, Manzana, Pera.

VERDURA: Espárragos, Alcachofas, Guisantes, Habas, Lechugas, Espinacas, Acelgas, Rabanitos.

PESCADO: Gallo, Lenguado, Bacalao, Merluza, Besugo, Anchoa,

Rec.AGUA 2,5L.

Especial atención en periodos de actividad física.

MARCADO CON * Adjunta receta

NutriSkola