

Mayo 2026	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					FESTIVO
	4	5	6	7	8
D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla francesa	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 25Gr.	Yogurt liquido + Fruta (240Gr.+/-)	1 Barrita de Cereales + Zumo	1 Gelatina + Palitos Cereales (80/90Gr.)	Yogurt liquido + Fruta (240Gr.+/-)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	2 Rollitos de fresa	1 Manzana especial	Cracker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Brocheta de fruta variada y Queso	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pollo
C	Rayos azules (Boquerones)	Súper merluza (receta de S.salmón)	Sopa de noodles con pollo y verduras	Burguer ternera + Ensalada	Pasta de legumbre a la marinera
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	11	12	13	14	15
D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón York
A	Palitos de zanahoria + Hummus	Batido de fruta + Frut. Sec. 25Gr.	Yogurt liquido + Fruta (240Gr.+/-)	1 Barrita de Cereales + Zumo	1 Gelatina + Palitos Cereales (80/90Gr.)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	Batido natural de Fresa + Chía	Queso + Membrillo + Frut.Sec.25Gr	Batido natural de Albaricoque + Chía	*Compota de nísperos con chía y queso crema	1 Pancakes Intgr. + Fruta
C	Gazpacho con tacos de jamón	Chuleta Sajonia + Verduras	Chuleta de pavo + Alcachofas salt.	Pastelito de Brócoli y patata	Pizza Intgr. Mixta
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	18	19	20	21	22
D	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin Azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla francesa
A	2 Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	1 Gelatina + Palitos Cereales (80/90Gr.)	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	1 Barrita de cereales	Yogurt liquido + Fruta (240Gr.+/-)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	*Compota de nísperos con chía y queso crema	Batido natural de Cereza + Chía	1 Manzana especial	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pavo
C	Hummus templado de alubias con chips de acelga	Burguer de ternera + Ensalada	Tallarines de arroz con verduras y pavo en tiras	Brocheta de pollo + Guacamole	Pasta (lacitos) con verduras
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	25	26	27	28	29
D	Leche ó L.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 25Gr.	Yogurt liquido + Fruta (240Gr.+/-)	Rollitos de fresa	1 Gelatina + Palitos Cereales (80/90Gr.)	1 Barrita de cereales
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	Batido natural de Plátano + Chía	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Brocheta de fruta variada y Queso	1 Manzana Especial	1 Pancakes Intgr. + Fruta
C	Burguer de pollo + Ensalada	Rayos azules (Boquerones)	Tomates al horno rellenos de arroz	Brocheta carne mixta + Verduras	Quinoa tres delicias
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua



FRUTA: Nísperos, Albaricoques, Cerezas, Fresas.
VERDURA: Pimiento, Acelgas, Espinacas, Guisantes, Habas, Alcachofas, Berenjenas
PESCADO: Verdell, Boquerón, Jurel, Sardina, Merluza.

Rec.AGUA 1,6L.
 Especial atención en periodos de actividad física.

MARCADO CON * Adjunta receta

NutriSkola

Mayo 2026	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					FESTIVO
	4	5	6	7	8
D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla francesa	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 30Gr.	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	1 Barrita de Cereales + Zumo	1 Gelatina + Palitos Cereales (80/90Gr.)	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	2 Rollitos de fresa	1 Manzana especial	Cracker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Brocheta de fruta variada y Queso	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pollo
C	Rayos azules (Boquerones)	Súper merluza (receta de S.salmón)	Sopa de noodles con pollo y verduras	Burguer ternera + Ensalada	Pasta de legumbre a la marinera
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	11	12	13	14	15
D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón York
A	Palitos de zanahoria + Hummus	Batido de fruta + Frut. Sec. 30Gr.	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	1 Barrita de Cereales + Zumo	1 Gelatina + Palitos Cereales (80/90Gr.)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	Batido natural de Fresa + Chía	Queso + Membrillo + Frut.Sec.30Gr	Batido natural de Albaricoque + Chía	*Compota de nísperos con chía y queso crema	1 Pancakes Intgr. + Fruta
C	Gazpacho con tacos de jamón	Chuleta Sajonia + Verduras	Chuleta de pavo + Alcachofas salt.	Pastelito de Brócoli y patata	Pizza Intgr. Mixta
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	18	19	20	21	22
D	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin Azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla francesa
A	2 Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	1 Gelatina + Palitos Cereales (80/90Gr.)	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	1 Barrita de cereales	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	*Compota de nísperos con chía y queso crema	Batido natural de Cereza + Chía	1 Manzana especial	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pavo
C	Hummus templado de alubias con chips de acelga	Burguer de ternera + Ensalada	Tallarines de arroz con verduras y pavo en tiras	Brocheta de pollo + Guacamole	Pasta (lacitos) con verduras
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	25	26	27	28	29
D	Leche ó L.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 30Gr.	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	2 Rollitos de fresa	1 Gelatina + Palitos Cereales (80/90Gr.)	1 Barrita de cereales
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	Batido natural de Plátano + Chía	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Brocheta de fruta variada y Queso	1 Manzana Especial	1 Pancakes Intgr. + Fruta
C	Burguer de pollo + Ensalada	Rayos azules (Boquerones)	Tomates al horno rellenos de arroz	Brocheta carne mixta + Verduras	Quinoa tres delicias
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua



FRUTA: Nísperos, Albaricoques, Cerezas, Fresas.
VERDURA: Pimiento, Acelgas, Espinacas, Guisantes, Habas, Alcachofas, Berenjenas
PESCADO: Verdell, Boquerón, Jurel, Sardina, Merluza.

Rec.AGUA 1,8L.
 Especial atención en periodos de actividad física.

MARCADO CON * Adjunta receta

NutriSkola

Mayo 2026	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					FESTIVO
	4	5	6	7	8
D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla francesa	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 40Gr.	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	2 Barrita de Cereales + Zumo	2 Gelatina + Palitos Cereales (90/100Gr.)	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	3 Rollitos de fresa	Manzana especial	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Brocheta de fruta variada y Queso	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pollo
C	Rayos azules (Boquerones)	Súper merluza (receta de S.salmón)	Sopa de noodles con pollo y verduras	Burguer ternera + Ensalada	Pasta de legumbre a la marinera
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	11	12	13	14	15
D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón York
A	Palitos de zanahoria + Hummus	Batido de fruta + Frut. Sec. 40Gr.	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	2 Barrita de Cereales + Zumo	2 Gelatina + Palitos Cereales (90/100Gr.)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	Batido natural de Fresa + Chía	Queso + Membrillo + Frut.Sec.40Gr	Batido natural de Albaricoque + Chía	*Compota de nísperos con chía y queso crema	2 Pancakes Intgr. + Fruta
C	Gazpacho con tacos de jamón	Chuleta Sajonia + Verduras	Chuleta de pavo + Alcachofas salt.	Pastelito de Brócoli y patata	Pizza Intgr. Mixta
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	18	19	20	21	22
D	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin Azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla francesa
A	3 Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	2 Gelatina + Palitos Cereales (90/100Gr.)	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	2 Barrita de cereales	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	*Compota de nísperos con chía y queso crema	Batido natural de Cereza + Chía	Manzana especial	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pavo
C	Hummus templado de alubias con chips de acelga	Burguer de ternera + Ensalada	Tallarines de arroz con verduras y pavo en tiras	Brocheta de pollo + Guacamole	Pasta (lacitos) con verduras
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	25	26	27	28	29
D	Leche ó L.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 40Gr.	Yogurt liquido + Fruta (360Gr.+/-)	3 Rollitos de fresa	2 Gelatina + Palitos Cereales (90/100Gr.)	2 Barrita de cereales
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	Batido natural de Plátano + Chía	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Brocheta de fruta variada y Queso	Manzana Especial	2 Pancakes Intgr. + Fruta
C	Burguer de pollo + Ensalada	Rayos azules (Boquerones)	Tomates al horno rellenos de arroz	Brocheta carne mixta + Verduras	Quinoa tres delicias
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua



FRUTA: Nísperos, Albaricoques, Cerezas, Fresas.

VERDURA: Pimiento, Acelgas, Espinacas, Guisantes, Habas, Alcachofas, Berenjenas

PESCADO: Verdol, Boquerón, Jurel, Sardina, Merluza.

Rec.AGUA 1,9L.

Especial atención en periodos de actividad física.

MARCADO CON * Adjunta receta

NutriSkola

Mayo 2026	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					FESTIVO
	4	5	6	7	8
D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla francesa	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 50Gr.	Yogurt liquido + Fruta (420Gr.+/-)	3 Barrita de Cereales + Zumo	3 Gelatina + Palitos Cereales (100/110Gr.)	Yogurt liquido + Fruta (420Gr.+/-)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	4 Rollitos de fresa	Manzana especial	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Brocheta de fruta variada y Queso	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pollo
C	Rayos azules (Boquerones)	Súper merluza (receta de S.salmón)	Sopa de noodles con pollo y verduras	Burguer ternera + Ensalada	Pasta de legumbre a la marinera
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	11	12	13	14	15
D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón York
A	Palitos de zanahoria + Hummus	Batido de fruta + Frut. Sec. 50Gr.	Yogurt liquido + Fruta (420Gr.+/-)	3 Barrita de Cereales + Zumo	3 Gelatina + Palitos Cereales (100/110Gr.)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	Batido natural de Fresa + Chía	Queso + Membrillo + Frut.Sec.50Gr	Batido natural de Albaricoque + Chía	*Compota de nisperos con chía y queso crema	3 Pancakes Intgr. + Fruta
C	Gazpacho con tacos de jamón	Chuleta Sajonia + Verduras	Chuleta de pavo + Alcachofas salt.	Pastelito de Brócoli y patata	Pizza Intgr. Mixta
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	18	19	20	21	22
D	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin Azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla francesa
A	3 Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	3 Gelatina + Palitos Cereales (100/110Gr.)	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	3 Barrita de cereales	Yogurt liquido + Fruta (420Gr.+/-)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	*Compota de nisperos con chía y queso crema	Batido natural de Cereza + Chía	Manzana especial	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pavo
C	Hummus templado de alubias con chips de acelga	Burguer de ternera + Ensalada	Tallarines de arroz con verduras y pavo en tiras	Brocheta de pollo + Guacamole	Pasta (lacitos) con verduras
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	25	26	27	28	29
D	Leche ó L.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 50Gr.	Yogurt liquido + Fruta (420Gr.+/-)	4 Rollitos de fresa	3 Gelatina + Palitos Cereales (100/110Gr.)	3 Barrita de cereales
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	Batido natural de Plátano + Chía	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Brocheta de fruta variada y Queso	Manzana Especial	3 Pancakes Intgr. + Fruta
C	Burguer de pollo + Ensalada	Rayos azules (Boquerones)	Tomates al horno rellenos de arroz	Brocheta carne mixta + Verduras	Quinoa tres delicias
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua



FRUTA: Nísperos, Albaricoques, Cerezas, Fresas.
VERDURA: Pimiento, Acelgas, Espinacas, Guisantes, Habas, Alcachofas, Berenjenas
PESCADO: Verdell, Boquerón, Jurel, Sardina, Merluza.

Rec.AGUA 2L.
 Especial atención en periodos de actividad física.

MARCADO CON * Adjunta receta

NutriSkola

Mayo 2026	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					FESTIVO
	4	5	6	7	8
D	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla francesa	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Fiambre Pavo
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 60Gr.	Yogurt liquido + Fruta (480Gr.+/-)	4 Barrita de Cereales + Zumo	4 Gelatina + Palitos Cereales (120/130Gr.)	Yogurt liquido + Fruta (480Gr.+/-)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	4 Rollitos de fresa	2 Manzana especial	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Brocheta de fruta variada y Queso	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pollo
C	Rayos azules (Boquerones)	Súper merluza (receta de S.salmón)	Sopa de noodles con pollo y verduras	Burguer ternera + Ensalada	Pasta de legumbre a la marinera
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	11	12	13	14	15
D	Leche ó B.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin azúcar)	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón York
A	Palitos de zanahoria + Hummus	Batido de fruta + Frut. Sec. 60Gr.	Yogurt liquido + Fruta (420Gr.+/-)	4 Barrita de Cereales + Zumo	4 Gelatina + Palitos Cereales (120/130Gr.)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	Batido natural de Fresa + Chía	Queso + Membrillo + Frut.Sec.60Gr	Batido natural de Albaricoque + Chía	*Compota de nísperos con chía y queso crema	4 Pancakes Intgr. + Fruta
C	Gazpacho con tacos de jamón	Chuleta Sajonia + Verduras	Chuleta de pavo + Alcachofas salt.	Pastelito de Brócoli y patata	Pizza Intgr. Mixta
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	18	19	20	21	22
D	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Fruta + Cereales (sin Azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Tortilla francesa
A	4 Galletas Intgr.+ Zumo ó B.Vegetal	4 Gelatina + Palitos Cereales (120/130Gr.)	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	4 Barrita de cereales	Yogurt liquido + Fruta (480Gr.+/-)
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	*Compota de nísperos con chía y queso crema	Batido natural de Cereza + Chía	2 Manzana especial	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Bocadillo Intgr. + Fiambre Pavo
C	Hummus templado de alubias con chips de acelga	Burguer de ternera + Ensalada	Tallarines de arroz con verduras y pavo en tiras	Brocheta de pollo + Guacamole	Pasta (lacitos) con verduras
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
	25	26	27	28	29
D	Leche ó L.Vegetal + Granola + Fruta	Leche ó B.Vegetal + Cereales + Fruta (sin azúcar)	Leche ó L.Vegetal + Pan Intgr. + Tomate + Jamón Serrano	Queso fresco batido + Cereales + Fruta (sin Azúcar)	Leche ó B.Vegetal + Pan Intgr. + Aguacate + Jamón York
A	Batido de fruta + Frut. Sec. 60Gr.	Yogurt liquido + Fruta (480Gr.+/-)	4 Rollitos de fresa	4 Gelatina + Palitos Cereales (120/130Gr.)	4 Barrita de cereales
	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR	COMEDOR
M	Batido natural de Plátano + Chía	Craker's de semillas con crema de cacahuete + Fruta	Brocheta de fruta variada y Queso	2 Manzana Especial	4 Pancakes Intgr. + Fruta
C	Burguer de pollo + Ensalada	Rayos azules (Boquerones)	Tomates al horno rellenos de arroz	Brocheta carne mixta + Verduras	Quinoa tres delicias
	Agua	Agua	Agua	Agua	Agua

FRUTA: Nísperos, Albaricoques, Cerezas, Fresas.

VERDURA: Pimiento, Acelgas, Espinacas, Guisantes, Habas, Alcachofas, Berenjenas

PESCADO: Verdell, Boquerón, Jurel, Sardina, Merluza.

Rec.AGUA 2.5L.

Especial atención en periodos de actividad física.

MARCADO CON * Adjunta receta

NutriSkola

