

MENÚ BLW 2º MES

CACHITO A CACHITO

SEMANA 1

- L** Pan con AGUACATE/Verduras/Plátano
- M** Fruta/BOLITAS DE ARROZ/Manzana asada
- M** Pan con tomate/ARROZ con verduras/Plátano
- J** Pan y plátano/BOLITAS DE ARROZ/manzana asada
- V** NARANJA y pan/Verduras al vapor con hummus/Plátano
- S** Pan con tomate/Verduras a la plancha/NARANJA y plátano
- D** NARANJA y plátano/Hamburguesas de arroz/Manzana asada

SEMANA 2

- L** Pan con tomate/Hamburguesas de POLLO con verduras/Fruta
- M** Fruta/Hamburguesa de POLLO/pan con hummus
- M** Pan con aguacate/Hamburguesa de Pollo/Fruta
- J** Plátano y naranja/PASTA con verduras/Fruta
- V** Naranja y plátano/PASTA y verduras plancha/Fruta
- S** Pan con aguacate/PASTA con tomate/Fruta
- D** B: Banana Ice Cream / L: Roast Vegetables / D: Stir fried veggies

SEMANA 3

- L** Fruta/Hamburguesa de PESCADO/Pan con hummus
- M** Pan con tomate/Bombas de patata y PESCADO/Fruta
- M** Pan y fruta/Hamburguesas de PESCADO/fruta
- J** Gachas de AVENA y fruta/Medallones de verduras/fruta
- V** Fruta/Macarrones con verdura/Galletas de AVENA y manzana
- S** Fruta/Hamburguesa de AVENA y verduras/Fruta
- D** Pan con tomate/Hamburguesa de LENTEJAS/Fruta

SEMANA 4

- L** Fruta/Hamburguesa LENTEJAS y verduras/Fruta
- M** Pan con aguacate/Hamburguesa LENTEJAS y arroz/Fruta
- M** Pan con tomate/Hamburguesa Pescado/KIWI/Fruta
- J** Pan y KIWI/Bolitas de arroz y verduras/Fruta
- V** Pan con aguacate/Hamburguesa de pollo/KIWI/Galletas de avena y manzana
- S** Fruta/Hamburguesa TERNERA y verduras/Fruta
- D** Gachas de avena/Pasta con TERNERA/Fruta