

# MENÚ

## SEMANA 1&3

\*MENÚ SUJETO A CAMBIOS POR ALERGIAS, INTOLERANCIAS O ALIMENTOS TODAVÍA NO INTRODUCIDOS.  
ESTE MENÚ PUEDE SER ADAPTADO PARA VEGETARIANOS.



	MERIENDA 9:30H	COMIDA 12:00H	MERIENDA 16:00H
LUNES	PIEZA DE FRUTA	PURÉ DE COLIFLOR CON CHIPS DE ZANAHORIA PUDING DE MERLUZA YOGUR CON CANELA	TOSTADAS CON CREMA DE QUESO Y SMOOTHIE
MARTES	PIEZA DE FRUTA	CARPACCIO DE CALABACÍN CON FIDEOS DE ZANAHORIA LENTEJAS CON ARROZ FRESAS MACERADAS CON NARANJA	PAN DE PLÁTANO Y SMOOTHIE
MIÉRCOLES	PIEZA DE FRUTA	SOPA DE POLENTA BOLLIT MALLORQUÍ NATILLA DE CHOCOLATE	REBANADA DE PAN CON TOMATE DE RAMELLET Y SMOOTHIE
JUEVES	PIEZA DE FRUTA	HUMMUS DE GUISANTES PAINÁ CON BERENJENA PIRULETAS DE KIWI	BIZCOCHO DE YOGUR Y SMOOTHIE
VIERNES	PIEZA DE FRUTA	ENSALADA PRIMAVERA RACIÓN DE TORTILLA ESPAÑOLA RODAJAS DE MANZANA HORNEADA	TRIÁNGULO CON GUACAMOLE Y SMOOTHIE

MENÚ DISEÑADO POR LA  
COACH NUTRICIONAL



# MENÚ

## SEMANA 2 & 4

\*MENÚ SUJETO A CAMBIOS POR ALERGIAS, INTOLERANCIAS O ALIMENTOS TODAVÍA NO INTRODUCIDOS.  
ESTE MENÚ PUEDE SER ADAPTADO PARA VEGETARIANOS.



	MERIENDA 9:30H	COMIDA 12:00H	MERIENDA 16:00H
LUNES	PIEZA DE FRUTA	ENSALADA TIBIA MERLUZA EN SAQUITOS PAPILLOTE YOGUR CON NIBS DE CACAO	SÁNDWICH CON PATÉ DE GARBANZOS Y SMOOTHIE
MARTES	PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE PAPAS PUCHERO DE JUDÍAS ROJAS CON QUINOA MACEDONIA ALEGRE DE FRUTA	COCA BOBA Y SMOOTHIE
MIÉRCOLES	PIEZA DE FRUTA	ARROZ CALDOSO PASTEL DE ROPA VIEJA NARANJA AROMATIZADA	REDONDOS CON MERMELADA RÚSTICA Y SMOOTHIE
JUEVES	PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE ESPINACAS CON PASAS RIGATONIS ROJOS AL ORÉGANO PERAS ASADAS AL LIMÓN	BOCATA VEGETAL Y SMOOTHIE
VIERNES	PIEZA DE FRUTA	PURÉ DE CALABAZA CON CROUTONS QUICHE DE VERDURAS Y HUEVOS RUEDAS DE PLÁTANO CON LLUVIA DE COCO	QUEQUE DE ALGARROBA Y SMOOTHIE

MENÚ DISEÑADO POR LA  
COACH NUTRICIONAL

CATI  
PALOU