Nestlé Menú Planner

MENÚ SEMANAL

Semana del 22 al 28 de septiembre

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SÁBADO 27	DOMINGO 28
DESAYUNOS						
Desayuno Mediterráneo	Desayuno Ibérico	Desayuno con un Toque Oriental	Desayuno Bol Mix de Frutos	Desayuno Tostadas con Frutas	Desayuno Vegetal Goloso	Desayuno Al Rico Plátano
1/2 MAÑANA	**Zumo de frutas I Barritas de Cereales FITNESS I Bocadillo pequeño de queso, pavo...**					
COMIDA						
Crema de espárragos y pimentón	Poke de salmón y salsa de jengibre	Ensalada de pasta con bacalao y pimientos	Chupito de crema fría de queso mozzarella con ensalada caprese de melón	Ensalada de couscous mediterránea	Ensalada de manzanas y nueces	Vaso de aguacate, atún y tomate
Rape con salsa de manzanas			Wok de verduras con bocaditos y couscous		Paella de arroz con pollo y tomate	Hamburguesas de merluza con salsa de tomate
Yogur natural	Fresas con zumo de naranja	Cuajada con miel	Fruta del tiempo variada	Macedonia de fruta	Yogur natural	Fruta del tiempo variada
MERIENDA						
Fruta, Yogur, Frutos Secos, Cereales	Fruta, Yogur, Frutos Secos, Cereales	Fruta, Yogur, Frutos Secos, Cereales	Fruta, Yogur, Frutos Secos, Cereales	Fruta, Yogur, Frutos Secos, Cereales	Fruta, Yogur, Frutos Secos, Cereales	Fruta, Yogur, Frutos Secos, Cereales
CENA						
Ensalada de habas con beicon y huevo	Crema de remolacha con vinagre balsámico	Crema de apio	Ensalada de frutas y gambas con salsa de yogur	Hummus de lentejas con obleas	Ensaladas	Crema fría de guisantes y rúcula
	Falafel con hummus de garbanzos y crudités de verduras	Calamares en su tinta		Atún fresco con verduras al horno	Pizza de alcachofas, jamón y rúcula	Pastel de puré de patatas con espinacas y atún
Mousse de limón Ideal	Yogur natural	Fruta del tiempo variada	Polos de hielo de limón y menta con leche condensada	Yogur natural	Sopa fría de cítricos y frutas	Yogur natural