



Menú semanal saludable PANIKINI



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con leche Mollete integral con AOVE y rodajas de tomate.	Café con leche Rebanada de hogaza integral con crema de cacahuete, rodajas de plátano y coco rallado.	Gachas de avena, leche, cacao puro y kiwi	Café con leche Mollete integral con AOVE y orégano	Yogur natural griego con arándanos, avellana americana y nibs de cacao puro	Café con leche Mollete integral con aguacate, tomate y semillas de girasol.	Tortitas de avena con crema de cacahuete y plátano.
MEDIA MAÑANA	Piña y almendras	Manzana	Yogur natural con almendras.	Infusión con hielo y anacardos.	Café con leche Galletas de avena y plátano.	Infusión y peras.	Panvillo integral con guacamole y salmón ahumado.
ALMUERZO	Berenjenas rellenas de gambas gratinadas con Rombo integral Sandía	Gazpacho Guiso de garbanzos con verduras. Melocotón	Guiso de pollo con calabacín y Mollete integral. Sandía	Tomate aliñado. Guiso de patatas con choco. Manzana	Pisto de verduras, huevo escalfado y Rombo integral. Sandía	Gazpacho Macarrones de lentejas con salsa de tomate y orégano. Melocotón	Salmorejo de remolacha. Paella de marisco. Sandía
MERIENDA	Infusión con hielo 1 plátano	Yogur natural con nueces y chocolate negro rallado	Melón con canela.	Kéfir con cerezas, y sésamo tostado	Mollete integral de atún con pimiento morrón.	Bol de queso fresco batido con melón y canela.	Helado de yogur natural con plátano y frutos rojos.
CENA	Aliño de pimientos asados y tortilla de patatas al microondas. 1 yogur natural con canela.	Crema de calabacín con jamón serrano y huevo duro con Panvillo integral. Melón	Ensalada de canónigos, tiras de zanahoria y remolacha. Hogaza integral con rodajas de tomate y huevo a la plancha. Peras	Ensalada fría de verduras y lentejas con Hogaza integral. Kiwi	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla. Lubina al horno con patata asada. Manzana	Brocheta de verduras. Hamburguesa de soja texturizada y Rombo integral. Kiwi	Solomillo de cerdo con escalivada y Panvillo integral. Cerezas.

Menú diseñado por Ana Belén Huelva Leal, Dietista-Nutricionista colegiada N° AND-654

POLVILLO