



IDEAS DE DESAYUNO PARA LLEVAR AL COLEGIO

Fruta entera o troceada: plátanos, uvas, fresas, mandarina, melón sandía, frambuesas...

Bocatas de pan integral preferiblemente (alternar pan blanco e integral como opción): de queso fresco y tomate, de cacao y plátano, de aguacate y tomate, de lechuga, tomate y atún...

Frutos secos:

- Tostados o naturales sin sal: nueces, anacardos, almendras, avellanas, pistachos...
- En forma de crema untados en el pan: cacahuete, anacardos, cacao y avellana...

Bizcochos, magdalenas o galletas caseras.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
FESTIVO	Coliflor con ajada	Ensalada de canónigos con nueces	Ensalada mixta	Crema de puerros
Día de Todos los Santos	Tortilla guisada	Calamares encebollados	Huevos rellenos de vegetales y atún	Escalopines de ternera a la naranja
8	09	10	11	12
Verduritas salteadas	FESTIVO	Menestra de verduras a la navarra	Ensalada Nicoise	Ensalada de aguacate y tomate
Pescadilla a la plancha	Nuestra Señora de la Almudena	Revuelto de espárragos y queso	Cazuelita de conejo en salsa	Lubina al horno
15	16	17	18	19
Berenjena asada	Tricolor de pimientos	Ensalada mixta	Ensalada de hoja de roble	Espárragos trigueros a la plancha
Lomo a la plancha	Hamburguesa vegetal	Tortilla de calabacín	Salmón en papillote con patatas	Tortilla de queso
22	23	24	25	26
Ensalada Caprese	Pisto de verduras	Ensalada da la huerta	Espinacas salteadas con pasas	Parrillada de calabacín y berenjena
Huevo frito	Filete de pavo marinado a la plancha	Revuelto de pavo y champiñones	Merluza en salsa de cítricos	Huevos al plato
29	30			
Ensalada variada	Brócoli con ajada			
Rape a la plancha	Tortilla de patata			

