

MENÚ RICO EN FIBRA

PRIMERA SEMANA

- DEL 3 AL 9 DE MAYO
- DEL 1 AL 6 DE JUNIO
- DEL 1 AL 4 DE JULIO
- DEL 2 AL 8 DE AGOSTO
- 1 AL 5 DE SEPTIEMBRE
- 1 AL 3 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Gazpacho andaluz

Tiras de pollo salteado con
verduras y puré de patata

Fruta de temporada

CENA

Crema hortelana

Palometa en adobo y patatas al vapor

Yogur Activia fibras cereales

MARTES

COMIDA

Macarrones con verduras

Merluza al horno y cebolla
pochada

Fruta temporada

CENA

Ensalada de patata

Revuelto de jamón york y verduritas

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Ensaladilla rusa

Albóndigas en salsa y calabacín
a la parrilla

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Arroz tres delicias

Tilapia en salsa ligera y verduritas

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

JUEVES

COMIDA

Vichyssoise

Huevos fritos y pisto

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Pa amb oli de atún

Jamón york

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Crema de lentejas

Pollo al chilindrón y
verduritas

Fruta temporada

CENA

Crema de zanahoria

Merluza a la plancha y pasta
salteada

Yogur Activia fibras cereales

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa mixta completa

Ensalada

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Salmorejo

Lomo de cerdo asado con calabacín
asado

Yogur Activia fibras cereales

DOMINGO

COMIDA

Ensalada de arroz con jamón
dulce

Palometa al horno con
verduritas

Yogur desnatado sabores

CENA

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y
salsa suave de pesto

Trampó

Fruta temporada



MENÚ RICO EN FIBRA

SEGUNDA SEMANA

- DEL 10 AL 16 DE MAYO
- DEL 7 AL 13 DE JUNIO
- DEL 5 AL 11 DE JULIO
- DEL 9 AL 15 DE AGOSTO
- DEL 6 AL 12 DE SEPTIEMBRE
- DEL 4 AL 10 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Crema de calabacín

Salchichas al horno con juliana con verduras

Fruta de temporada

CENA

Entremeses variados

Merluza en salsa verde y calabaza asada en dados

Yogur Activia fibras cereales

MARTES

COMIDA

Ensalada de patatas

San Jacobo y pisto

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Crema de zanahoria

Rotí de pavo con salsa de champiñones y patatas dado con cebolla

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espaguetis salteados con verduras

Abadejo a la menorquina con patata panadera con hierbas

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

CENA

Ensalada mixta con atún

Revuelto de jamón york con tomate asado

Yogur Activia fibras cereales

JUEVES

COMIDA

Tempura de verduras

Bullit

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Pa amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Salmorejo

Canelones de espinacas

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Menestra de verduras

Salchichas de ave al vino y puré de patata

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Ensalada de pasta

Pizza jamón y queso

Fruta temporada

CENA

Vichyssoise

Tortilla de patata con cebolla y pimientos asados

Yogur Activia fibras cereales

DOMINGO

COMIDA

Entremeses variados

Paella de verduras

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Crema de champiñones

Tortilla francesa con rodaja de tomate

Fruta temporada



MENÚ RICO EN FIBRA

TERCERA SEMANA

- DEL 17 AL 23 DE MAYO
- DEL 14 AL 20 DE JUNIO
- DEL 12 AL 18 DE JULIO
- DEL 16 AL 22 DE AGOSTO
- DEL 13 AL 19 DE SEPTIEMBRE
- DEL 11 AL 17 DE OCTUBRE

JUEVES

COMIDA

Crema de alubias
Jamoncitos de pollo asado y tumbet
Fruta temporada

CENA

Pa amb oli de butifarrón
Ensalada
Yogur Activia fibras cereales

VIERNES

COMIDA

Trampó
Albóndigas de merluza y pota con tomate y zanahoria baby
Yogur Activia fibras cereales

CENA

Sopa minestrone
Huevos aurora y verduritas
Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Salmorejo
Nuggets de pollo y calabacín parrilla
Fruta temporada

CENA

Crema de verduras
Fogonero al horno y tomate al horno
Yogur Activia fibras cereales

DOMINGO

COMIDA

Ensalada de pasta
Lomo en salsa española y verduritas
Yogur Activia fibras cereales

CENA

Ensalada mixta
Tortilla de patata con cebolla y tomate gajos
Fruta temporada



LUNES

COMIDA

Gazpacho andaluz
Hamburguesa con queso y ensalada
Fruta de temporada

CENA

Crema de puerros
Sandwich mixto y champiñones salteados
Yogur Activia fibras cereales

MARTES

COMIDA

Arroz tres delicias
Magro a la mostaza y brócoli
Yogur desnatado sabores

CENA

Crema de calabaza
Merluza en salsa ligera con puré de patata
Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Ensalada de queso fresco
Tortilla de calabacín casera y tomate con orégano
Yogur Activia fibras cereales

CENA

Vichyssoise
Hamburguesa a la plancha con trampó
Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

MENÚ RICO EN FIBRA

CUARTA SEMANA

- DEL 24 AL 30 DE MAYO
- DEL 21 AL 22 DE JUNIO
- DEL 19 AL 25 DE JULIO
- DEL 23 AL 25 DE AGOSTO
- 20 AL 26 DE SEPTIEMBRE
- 25 AL 31 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Salmorejo

Contramuslo de pollo asado y patatas al vapor

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Verduras al gratén

Hojaldre de jamón y queso y ensalada

Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Arroz con verduras

Salchichas frankfurt y ensalada de lechuga

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Gazpacho andaluz

Cabeza de lomo al horno y dados de calabaza salteada con orégano

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Ensaladilla rusa

Pizza jamón y queso y ensalada

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Vichyssoise

Croquetas de jamón y tomate asado

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

JUEVES

COMIDA

Trampó

Macarrones con verduras

Fruta temporada

CENA

Pa amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Crema de legumbres

Filete de pollo empanado y tomate al horno

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Melón con jamón

Albóndigas en salsa y patatas al vapor

Yogur Activia fibras cereales

SÁBADO

COMIDA

Ensalada de patata

Jamoncitos de pollo encebollados y calabacín asado

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Crema de champiñones

Tortilla de patata y cebolla y pimiento morrón

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Entremeses variados

Paella de verduras

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Perrito caliente

Ensalada

Fruta temporada

MENÚ RICO EN FIBRA

QUINTA SEMANA

- 31 DE MAYO
- DEL 28 AL 30 DE JUNIO
- DEL 26 AL 31 DE JULIO
- DEL 30 AL 31 DE AGOSTO
- DEL 27 AL 30 DE SEPTIEMBRE
- DEL 25 AL 31 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Parrillada de verduras

Merluza al limón con juliana de verduritas con arroz

Fruta de temporada

CENA

Arroz con verduras

Sandwich de pollo, calabacín, tomate y salsa suave de pesto

Yogur Activia fibras cereales

MARTES

COMIDA

Crema de lentejas

Nuggets de pollo y ensalada

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Vichyssoise

Merluza al limón con rodajas de tomate

Fruta temporada

MIÉRCOLES

COMIDA

Espirales salteados con zanahoria y calabacín

Tortilla de patata con cebolla y ensalada

Fruta temporada

CENA

Sopa de la abuela

Rotí de pavo con salsa de champiñones y pimientos asados

Yogur Activia fibras cereales

JUEVES

COMIDA

Salmorejo

Albóndigas de ternera y verduritas

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Pan con sobrasada

Ensalada

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Ensaladilla rusa

Pollo al chilindrón

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Salmorejo

Calamares encebollados con panaché de verduras

Yogur Activia fibras cereales

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa mixta

Verduritas

Fruta temporada

CENA

Melón con jamón

Revuelto de jamón york y champiñones salteados

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Coca de verduras

Ragout de ternera y calabacín salteado con cebolla y tomillo

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Arroz con verduras

Merluza a la plancha y calabaza asada en dados

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

