

# MENÚ RICO EN FIBRA

PRIMERA SEMANA

- DEL 25 AL 31 DE OCTUBRE
- DEL 29 DE NOVIEMBRE AL 5 DE DICIEMBRE
- DEL 3 AL 9 DE ENERO
- DEL 7 AL 13 DE FEBRERO
- DEL 14 AL 20 DE MARZO
- DEL 18 AL 24 DE ABRIL

## LUNES

### COMIDA

Crema de garbanzos

Tiras de pollo salteado con verduras y puré de patata

Fruta de temporada

### CENA

Crema hortelana

Croquetas de jamón y Verduritas

Yogur Activia fibras cereales

## MARTES

### COMIDA

Macarrones con verduras

Merluza al horno y verduritas

Yogur Activia fibras cereales

### CENA

Sopa de ave

Revuelto de espinacas y Brócoli

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Crema de verduras

Huevos fritos y Patatas asadas

Yogur Activia fibras cereales

### CENA

Crema de verduras

Tilapia en salsa ligera y Patatas horno

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

## JUEVES

### COMIDA

Espirales salteadas con verduras

Albóndigas en salsa y Verduritas

Fruta temporada

### CENA

Pa amb oli de atún

Ensalada

Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Crema de lentejas

Pollo con salsa de curry y Tomate rodaja

Fruta temporada

### CENA

Crema de zanahoria

Albondigas de merluza y patata encebolladas con Calabacín salteado con orégano

Yogur Activia fibras cereales

## SÁBADO

### COMIDA

Hamburguesa mixta completa

Ensalada

Fruta temporada

### CENA

Sopa de fideos

Contramuslo pollo asado y Verduritas

Yogur Activia fibras cereales

## DOMINGO

### COMIDA

Arroz con verduras

Palometa en adobo con Pimientos y cebolla

Yogur Activia fibras cereales

### CENA

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

Ensalada

Fruta temporada



# MENÚ RICO EN FIBRA

SEGUNDA SEMANA

- DEL 1 AL 7 DE NOVIEMBRE
- DEL 6 AL 12 DE DICIEMBRE
- DEL 10 AL 16 DE ENERO
- DEL 14 AL 20 DE FEBRERO
- DEL 21 AL 27 DE MARZO
- DEL 25 DE ABRIL AL 1 DE MAYO

## LUNES

### COMIDA

Crema de alubias

Redondo de pavo

Fruta de temporada

### CENA

Sopa minestrone

Albóndigas de merluza y pota con zanahoria y calabaza asada en dados

Yogur Activia fibras cereales

## MARTES

### COMIDA

Patatas guisadas con verduras

San Jacobo y pisto

Yogur Activia fibras cereales

### CENA

Crema de zanahoria

Contramuslo pollo asado y patatas dado con cebolla

Fruta temporada

## MIÉRCOLES

### COMIDA

Espaguetis a la carbonara

Abadejo a la menorquina con patata panadera con hierbas

Fruta temporada

### CENA

Sopa de ave

Revuelto de espinacas y Tomate asado

Yogur Activia fibras cereales

## JUEVES

### COMIDA

Sopa de bullit

Bullit

Yogur Activia fibras cereales

### CENA

Pa amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

## VIERNES

### COMIDA

Tempura de verduras

Magro a la plancha con Verduritas

Yogur Activia fibras cereales

### CENA

Menestra de verduras rehogada

Salchichas de ave al vino con Puré de patata

Fruta temporada

## SÁBADO

### COMIDA

Crema de lentejas

Pizza jamón y queso

Fruta temporada

### CENA

Sopa juliana

Tortilla de patata con cebolla y tomate rodaja

Yogur Activia fibras cereales

## DOMINGO

### COMIDA

Paella de verduras

Albóndigas jardinera y verduritas

Yogur Activia fibras cereales

### CENA

Crema de champiñones

Tortilla de atún y ensalada

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral



# MENÚ RICO EN FIBRA

## TERCERA SEMANA

- DEL 8 AL 14 DE NOVIEMBRE
- DEL 13 AL 19 DE DICIEMBRE
- DEL 17 AL 23 DE ENERO
- DEL 21 AL 27 DE FEBRERO
- DEL 28 DE MARZO AL 3 DE ABRIL

### LUNES

#### COMIDA

Crema de alubias  
Redondo de pavo y Puré de manzana  
Fruta de temporada

#### CENA

Crema de calabaza  
Sandwich mixto y Ensalada  
Yogur Activia fibras cereales

### MARTES

#### COMIDA

Arroz blanco con tomate  
Magro a la mostaza y Verduritas  
Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Sopa de estrellas  
Albóndigas de merluza y pota jardinera  
Fruta temporada

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Crema de lentejas  
Tortilla de calabacín casera y tomate con orégano  
Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Verduras al gratén  
Hamburguesa a la plancha con Ensalada  
Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

### JUEVES

#### COMIDA

Tallarines salteados con verduras  
Jamoncitos de pollo asado y Parrillada de verduras  
Fruta temporada

#### CENA

Pa amb oli de butifarrón  
Ensalada  
Yogur Activia fibras cereales

### VIERNES

#### COMIDA

Crema de garbanzos  
Merluza en salsa ligera y Zanahoria baby  
Bizcocho casero

#### CENA

Sopa minestrone  
Huevos aurora y verduritas  
Fruta temporada

### SÁBADO

#### COMIDA

Sopa maravilla  
Nuggets de pollo y Verduritas  
Fruta temporada

#### CENA

Crema de verduras  
Abadejo con alioli y Cebolla pochada  
Yogur Activia fibras cereales

### DOMINGO

#### COMIDA

Arroz con verduras  
Lomo en salsa española  
Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Champiñones salteados  
Tortilla de patata con cebolla y Calabacín salteado con orégano  
Fruta temporada

# MENÚ RICO EN FIBRA

## CUARTA SEMANA

- DEL 15 AL 21 DE NOVIEMBRE
- DEL 20 AL 26 DE DICIEMBRE
- DEL 24 AL 30 DE ENERO
- DEL 28 DE FEBRERO AL 2 DE MARZO
- DEL 4 AL 10 DE ABRIL

### LUNES

#### COMIDA

Crema de lentejas

Rotí de pavo y Calabacín salteado con orégano

Fruta temporada

#### CENA

Crema de verduras

Hojaldre de espinacas y ensalada

Yogur Activia fibras cereales

### MARTES

#### COMIDA

Arroz con verduras

Salchichas de ave y Ensalada

Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Sopa de lluvia

Cabezada de lomo al horno y Verduritas

Fruta temporada

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Sopa de bullit

Bullit

Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Arroz con verduras

Croquetas de jamón y tomate asado

Fruta temporada

### JUEVES

#### COMIDA

Macarrones con verduras

Merluza a la mallorquina

Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Pa amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

### VIERNES

#### COMIDA

Contramuslo de pollo plancha

Champiñones salteados

Fruta temporada

#### CENA

Sopa piñonet

Fogonero provenzal con Verduritas

Yogur Activia fibras cereales

### SÁBADO

#### COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Estofado de ternera y Verduritas

Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Crema de champiñones

Tortilla de patata y cebolla y Brócoli

Fruta temporada

### DOMINGO

#### COMIDA

Ensaladilla rusa con atun

Paella de verduras

Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Perrito caliente

Ensalada

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

# MENÚ RICO EN FIBRA

## QUINTA SEMANA

- DEL 8 AL 24 DE OCTUBRE
- DEL 22 AL 28 DE NOVIEMBRE
- DEL 27 DE DICIEMBRE AL 2 DE ENERO
- DEL 31 DE ENERO AL 6 DE FEBRERO
- DEL 7 AL 13 DE MARZO
- DEL 11 AL 17 DE ABRIL

### LUNES

#### COMIDA

Crema de lentejas

Abadejo en salsa y Panaché de verduras

Fruta de temporada

#### CENA

Sopa de estrellas

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

Yogur Activia fibras cereales

### MARTES

#### COMIDA

Patatas guisadas con verduras

Magro de cerdo a la riojana y Calabaza asada en dados

Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Crema de puerros

Contramuslo de pollo plancha y Puré de zanahoria

Fruta temporada

### MIÉRCOLES

#### COMIDA

Espirales salteadas con verduras

Merluza al limón y verduras

Fruta temporada

#### CENA

Sopa de la abuela

Tortilla de patata y cebolla casera con Ensalada de tomate

Yogur Activia fibras cereales

### JUEVES

#### COMIDA

Crema de garbanzos

Albóndigas de ternera en salsa y Patatas al vapor

Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Pan con sobrasada

Ensalada

Fruta temporada

### VIERNES

#### COMIDA

Coliflor rehogada

Pollo asado a la naranja y Ensalada

Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Crema de calabacín

Rabas de calamar empanadas con limón y Verduritas

Yogur Activia fibras cereales

### SÁBADO

#### COMIDA

Hamburguesa mixta completa

Patatas fritas

Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Sopa de fideos

Revuelto de espinacas y Champiñones salteados

Fruta temporada

### DOMINGO

#### COMIDA

Coca de verduras

Ragout de ternera a la jardinera con Pimientos y cebolla

Yogur Activia fibras cereales

#### CENA

Ensalada mixta

Merluza a la plancha y verduras

Fruta temporada

- Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral