

	17	18	19	20	21	22	23	24	25 Día al revés
Desayuno	Tostadas con tomate y aceite + Fruta + Colacao	R A I D	R A I D	Tostadas con queso + Fruta + Colacao	Cereales+ Fruta + Leche con Colacao	Tostadas+ aceite y tomate + Fruta + Colacao	Cereales + Fruta + Colacao	Tostadas con aceite y tomate+ Fruta + Colacao	Salchichas (hamburguesa vegeta) con puré de patatas y fruta
Almuerzo	RAID	RAID	RAID	Yogurt	Fruta	Frutos secos (Fruta para alérgicos)	Yogurt	Fruta	Frutos secos (Fruta para alérgicos)
Comida	RAID	RAID	RAID	Ensalada de garbanzos con verduras. + Macedonia de fruta	Ensalada campera (con o sin atún) + Fruta	Guiso de lentejas con arroz + Yogurt	Filetes de pollo/tofu con puré de patata y guisantes + Fruta	Gazpacho con filetes de pescado o huevos fritos + Macedonia de fruta	Ensalada de lentejas con verdura y queso + Flan
Merienda	RAID	RAID	RAID	Fruta	Yogurt	Bocadillo de chocolate	Bocadillo de humus con tomate	Yogurt	Fruta
Cena	RAID	RAID	Pasta con verduras, tomate y soja texturizada (+ opción de pasta sin gluten) + Fruta	Merluza con patatas y guisantes / huevo para vegetarianos + Yogurt	Arroz salteado con verduras y huevo+ Fruta	Ensalada de pasta + Fruta	Ensalada de espinacas con tortilla de queso + Yogurt	Arroz con verduras tipo paella + Fruta	Tortitas (+ miel o mermelada) con huevos revueltos y beicon + Fruta + Colacao

J.26	V.27	S.28	D.29	L.30
Tostadas + aceite y tomate + Fruta + Cola cao	Cereales + Fruta + Colacao	Tostada de queso fresco con miel + Fruta + Colacao	Tostadas+ aceite y tomate + Fruta + Colacao	Cereales + Fruta + Colacao
Yogurt	Fruta	Frutos secos	Yogurt	Fruta
Hamburguesa (opción hamburguesa vegeta) con patatas fritas + Flan	Ensalada de garbanzos con verduras. + Macedonia de fruta	Gazpacho y filetes de pollo o vegetarianos con ensalada + Fruta	Ensalada campera (con atún) + Yogurt	Bocadillos de queso y embutido/ hummus con tomate/ vegetal (espárragos, huevo, atún...) + Flan
Bocadillo de queso y tomate	Fruta	Yogurt	Bocadillo de chocolate	-
Merluza con patatas y guisantes y huevo para vegetas + Fruta	Pasta con sofrito de verduras y tomate con queso (+ carne picada) + Yogurt	Crema de verduras con tortilla de queso + Fruta	Sopa de verduras con fideos + Fruta	-

*Para veganos, quitar el huevo de las ensaladas, sustituir leche y yogurt por leche de soja, y quitar el queso de ensaladas.