

OMNÍVOROS

ESQUEMA DE MENÚ Y ROTACIÓN DE ALIMENTOS

PLATO ÚNICO



1ª y 3ª SEMANA DEL MES

COMIDAS

Lunes

Pasta + pollo + verduras/hortalizas
Pan artesano

Martes

Quinoa + lentejas+ verduras/hortalizas
Pan artesano

Miércoles

Arroz + pescado blanco + verduras/hortalizas
Pan artesano

Jueves

Trigo + habichuelas blancas+ verdura y hortalizas
Pan artesano

Viernes

Patata/boniato+ cerdo + verdura y hortalizas
Pan artesano

CENAS

Lunes

Avellanas + verduras/hortalizas
Pan artesano

Martes

Huevo + verduras/hortalizas
Pan artesano

Miércoles

Queso curado + verduras/hortalizas
Pan artesano

Jueves

Huevo + verduras/hortalizas
Pan artesano

Viernes

Nueces + verduras/hortalizas
Pan artesano

2ª y 4ª SEMANA DEL MES

COMIDAS

Lunes

Pasta + pavo + verduras/hortalizas
Pan artesano

Martes

Bulgur + garbanzos + verduras/hortalizas
Pan artesano

Miércoles

Arroz + pescado azul + verduras/hortalizas
Pan artesano

Jueves

Centeno + habichuelas pintas +verduras/hortalizas
Pan artesano

Viernes

Patata/boniato + ternera + verduras/hortalizas
Pan artesano

CENAS

Lunes

Almendras + verduras/hortalizas
Pan artesano

Martes

Huevo + verduras/hortalizas
Pan artesano

Miércoles

Queso fresco + verduras/hortalizas
Pan artesano

Jueves

Huevo + verduras/hortalizas
Pan artesano

Viernes

Anacardos + verduras/hortalizas
Pan artesano

OVOLACTO VEGETARIANOS

ESQUEMA DE MENÚ Y ROTACIÓN DE ALIMENTOS

PLATO ÚNICO



1ª y 3ª SEMANA DEL MES

COMIDAS

Lunes

Pasta+proteína de guisante+verduras/hortalizas
Pan artesano

Martes

Quinoa + lentejas + verduras/hortalizas
Pan artesano

Miércoles

Arroz + sucedáneo vegano+ verduras/hortalizas
Pan artesano

Jueves

Trigo+ habichuelas + verduras/hortalizas
Pan artesano

Viernes

Patata/boniato + tofu+ verduras/hortalizas
Pan artesano

CENAS

Lunes

Avellanas + verduras/hortalizas
Pan artesano

Martes

Huevo + verduras/hortalizas
Pan artesano

Miércoles

Queso curado + verduras/hortalizas
Pan artesano

Jueves

Huevo + verduras/hortalizas
Pan artesano

Viernes

Nueces + verdura/hortaliza
Pan artesano

2ª y 4ª SEMANA DEL MES

COMIDAS

Lunes

Pasta + proteína de soja+ verduras/hortalizas
Pan artesano

Martes

Bulgur + garbanzos + verduras/hortalizas
Pan artesano

Miércoles

Arroz + sucedáneo vegano + verduras/hortalizas
Pan artesano

Jueves

Centeno + habichuelas pintas + verduras/hortaliza
Pan artesano

Viernes

Patata/boniato + tofu+ verduras/hortalizas
Pan artesano

CENAS

Lunes

Almendras + verduras/hortalizas
Pan artesano

Martes

Huevo + verduras/hortalizas
Pan artesano

Miércoles

Queso fresco + verduras/hortalizas
Pan artesano

Jueves

Huevo + verduras/hortalizas
Pan artesano

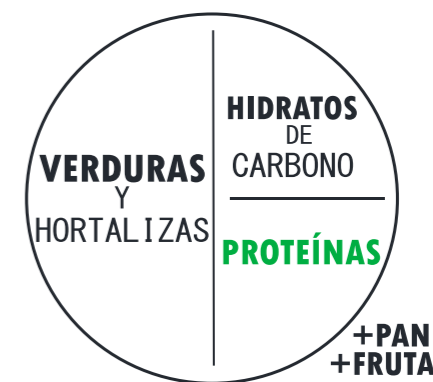
Viernes

Anacardos + verduras/hortalizas
Pan artesano

VEGANOS

ESQUEMA DE MENÚ Y ROTACIÓN DE ALIMENTOS

PLATO ÚNICO



1ª y 3ª SEMANA DEL MES

COMIDAS

Lunes

Pasta+proteína de guisante+verduras/hortalizas
Pan artesano

Martes

Quinoa + lentejas + verdura/hortaliza
Pan artesano

Miércoles

Arroz + sucedáneo vegano + verdura/hortaliza
Pan artesano

Jueves

Trigo +habichuelas pintas+verduras/hortalizas
Pan artesano

Viernes

Patata/boniato + tofu+ verduras/hortalizas
Pan artesano

CENAS

Lunes

Avellanas + verduras/hortalizas
Pan artesano

Martes

Harina garbanzos + verduras/hortalizas
Pan artesano

Miércoles

Queso vegano + verduras/hortalizas
Pan artesano

Jueves

Pipas de girasol + verduras/hortalizas
Pan artesano

Viernes

2ª y 4ª SEMANA DEL MES

COMIDAS

Lunes

Pasta + proteína de soja+ verduras/hortalizas
Pan artesano

Martes

Bulgur + garbanzos + verduras/hortalizas
Pan artesano

Miércoles

Arroz + sucedáneo vegano + verduras/hortalizas
Pan artesano

Jueves

Centeno + habichuelas pintas + verduras/hortalizas
Pan artesano

Viernes

Patata/boniato + heura + verduras/hortalizas
Pan artesano

CENAS

Lunes

Almendras + verduras/hortalizas
Pan artesano

Martes

Semillas de lino + verduras/ho

Miércoles

Queso vegano + verduras/hortalizas
Pan artesano

Jueves

Pipas de calabaza + verduras/hortalizas
Pan artesano

Viernes

Anacardos + verduras/hortalizas
Pan artesano