








		SEMANA 2						
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
LECHUGA		Lechuga Iceberg Brotos canónigos	Lechuga romana Mezclum	Lechuga francesa Escarola	Lechuga romana Espinacas	Lechuga francesa Rúcula	Mezclum Lechuga iceberg	Cogollos Lechuga francesa
HIDRATOS		Pasta blanca con manzana, aguacate, pavo Cuscús Lentejas	Arroz salvaje Judía blanca Trigo sarraceno con verduras y pasas	Patata Arroz basmati con melocotón, surimi y bolitas mozzarella Guisantes	Garbanzos Pasta de colores Arroz integral con judía verde, frijoles y cherrys	Quinoa Pasta Garbanzos con calabacín, Berenjena y pimiento salteado	Arroz basmati con guisantes, zanahoria y maíz Lentejas Penne integral	Arroz integral con cherrys y anchoa Judías blancas Bulgur
VEGETAL		Tomate cherry Zanahoria rallada Judía verde Calabacín Pipirrana	Cebolla Pepino Brote de lentejas Brócoli Remolacha cocida natural	Aguacate Maíz Tomate Pimiento rojo Vichyssoise	Brotos de soja Zanahoria rallada Tomates crudo Edamame Col fermentada	Pimiento rojo Tomate crudo Maíz Setas salteadas Gazpacho	Tomate Rabanitos Zanahoria Pimiento rojo	Tomate Pepino Remolacha Zanahoria Gazpacho
CONSERVAS		Aceitunas verdes	Maíz	Cebolletas Aceitunas	Aceitunas negras Pepinillos	Aceitunas verdes Espárragos	Aceitunas verdes Pepinillos	Aceitunas negras Cebolletas
PESCADO		Atún	Sardinas	—	Atún	—	Anchoa	Surimi
TOPPINGS		Cacahuets naturales Bolitas mozzarella	Queso feta Almendras	Taquitos de pavo Huevos cocidos (mitades)	Avellanas Queso fresco	Huevo duro Pipas de calabaza	Queso azul Nueces	Pipas girasol
FRUTA		Papaya deshidratada	Membrillo	Ciruela deshidratada	Dátiles	Pera deshidratada	Orejones	Coco seco laminado

ADEREZO



*Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Vinagre de Módena
Miel y mostaza*

*Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Vinagre de Módena
Miel y mostaza*

*Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Vinagre de Módena
Miel y mostaza*

*Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Vinagre de Módena
Miel y mostaza*

*Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Vinagre de Módena
Miel y mostaza*

*Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Vinagre de Módena
Miel y mostaza*

*Aceite de oliva virgen extra
Vinagre
Vinagre de Módena
Miel y mostaza*