MENÚ

www.juanllorca.com
www.https://juanllorca.com/curso-blw-su-primer-bocado/

12 MESES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostadas de Pan integral sin sal + Tomate rallado + AOVE	Gachas de avena con plátano	Yogur natural/soja + quinoa hinchada + Fruta	Tostadas de Pan integral sin sal + Queso fresco + Fruta	Gachas de avena con pera y vainilla	Tortitas de quinoa + Manzana	Tostadas de Pan integral sin sal + Revuelto Verduras
ALMUERZO	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
COMIDA	Pasta Boloñesa o de soja o pesto + Ensalada tomates cherry	Hamburguesa de merluza +guisantes o Hamburguesa verduras + patatas al horno	Fingers de pollo o tofu + Mazorca maíz y Zanahoria rallada	Guiso de lentejas + Verduras y cuscús	Albóndigas de ternera y arroz + Ensalada variada	Pollo al horno + Patatas y Verdura	Arroz meloso de pescado/verduras + Ensalada variada
MERIENDA	Fruta de temporada + *Variado	Fruta de temporada + *Variado	Fruta de temporada + *Variado	Fruta de temporada + *Variado	Fruta de temporada + *Variado	Fruta de temporada + *Variado	Fruta de temporada + *Variado
CENA	Crema verduras + Tortilla francesa	Quesadillas con aguacate + Ensalada variada	Muffins de patata y champiñones	Hamburguesa de pollo + calabacín + Boniato asado	Pizza casera con verduras	Falafels + Ensalada variada	Tortitas de brócoli + Requesón

- **LM / FI / LV / BS**: Lactancia Materna / Fórmula Infantail / Leche de Vaca / Bebida de Soja
- ***Variado:** Crema de frutos secos / Yogur natural o griego / Yogur soja natural / Bocadillo de hummus o queso / Galletas de avena y plátano (con huevo) / etcétera
- **Antes de Dormir:** LM / FI / LV / BS o Fruta de temporada
- **AOVE:** Aceite de Oliva Virgen Extra

JUAN LLORCA
NUTRIkids