

# menú LUNCHBOX

SEMANA DEL 22 AL 26 DE ABRIL



## PRIMEROS

1- CREMA DE TOMATE Y ALBAHACA  

2- SALMOREJO 

3- SOPA DE QUINOA CON POLLO Y VEGETALES  

4- ENSALADA DE ESPELTA Y LOMBARDA CON  
NUECES, MANZANA Y PARMESANO  



5- ENSALADA DE SÚPER ALIMENTOS   
(mézclum, quinoa, arándanos, nueces, queso feta y edamame)

6- ENSALADA DE PASTA PRIMAVERA CON VINAGRETA DE  
HIERBAS

7- MENESTRA DE VERDURAS


8- PASTA EN SALSA DE ATÚN 


## SEGUNDOS


10- LUBINA AL HORNO CON SALSA DE CHERRY  
LIGERAMENTE PICANTE CON VEGETALES ASADOS  

11- LUBINA AL HORNO CON VEGETALES ASADOS  

12- LENGUADO AL VAPOR CON MOJO VERDE Y  
PATATAS SALTEADAS 



13- TOFU QUINOA BOWL   
(quinoa, tofu marinado, frijoles negros, cebolla  
encurtida, maíz y salsa de yogur)

14- POLLO EN SALSA DE ALCACHOFAS Y ESPINACAS  
CON QUESO Y ARROZ 

15- CHICKEN QUINOA BOWL   
(quinoa, pollo marinado, frijoles negros, cebolla  
encurtida, maíz y salsa de yogur)

16- MILANESA DE POLLO CON PATATAS RÚSTICAS

17- LASAÑA DE RAGÚ DE LA NONNA

18- ENTRAÑA DE TERNERA A LA BRASA CON SALSA  
LIGERAMENTE PICANTE DE MOSTAZA Y GUISANTES  

19- FOCACCIA DE MORTADELLA, MOZZARELLA Y TOMATE  
MARINADA CON PESTO LIGERAMENTE TRUFADO, RÚCULA  
Y PATATAS PAJA

20- SOLOMILLO GORGONZOLA GRATINADO CON BRIE Y  
PATATAS ASADAS 

## PLATOS FIJOS

55- SECRETO A LA BRASA CON PATATAS ASADAS  

56- PLUMA IBÉRICA CON PATATAS ASADAS  

57- PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VEGETALES  

58- PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON VEGETALES  
ASADOS  

## POSTRES

22- MANDARINA 27- YOGUR CON GRANOLA

23- VASITO DE FRUTA 28- TARTA DE LIMÓN CON  
VARIADA MERENGUE

24- PIÑA 29- KIT KAT

25- MELÓN 30- DANACOL

26- PLÁTANO 31- OREO

32- GALLETAS DIGESTIVE



SIN GLUTEN



SIN LACTOSA