



# MENÚ

## *Volumen*

### 11€

### *Semana 1*

#### *Opción 1*

### Pollo laminado con boniato y vegetales

250gr de pollo  
250gr de boniato  
200gr de vegetales

#### *Opción 2*

### Merluza con patatas y calabacín

250gr de merluza  
250gr de patatas  
200gr de calabacín

### *Semana 2*

#### *Opción 1*

### Hamburguesa de ternera con pasta y champiñones

250gr de ternera  
100gr de pasta  
80gr de champiñones

#### *Opción 2*

### Salmón con patata y vegetales

250gr de salmón  
250gr de patata  
200gr de vegetales



Todos los platos incluyen **1 pieza de fruta**,  
**40gr de frutos secos** y **1 botella de agua**.



# MENÚ

## *Volumen*

### 11€

### *Semana 3*

#### *Opción 1*

### **Pavo** con arroz y calabacín

250gr de pavo  
100gr de arroz  
200gr de calabacín

#### *Opción 2*

### **Merluza** con boniato y vegetales

250gr de merluza  
250gr de boniato  
200gr de vegetales

### *Semana 4*

#### *Opción 1*

### **Pollo laminado** con arroz integral y verduras

250gr de pollo laminado  
100gr de arroz integral  
200gr de verduras

#### *Opción 2*

### **Salmón** con patata y brócoli

250gr de salmón  
250gr de patata  
200gr de brócoli



Todos los platos incluyen **1 pieza de fruta**,  
**40gr de frutos secos** y **1 botella de agua**.