

Menu diario

solo
6.50€

Disfruta de un menú para llevar elaborado a diario con ingredientes frescos de primera calidad. Todas nuestras recetas te ayudarán a tener una alimentación saludable y recuperar la energía necesaria para afrontar el resto del día.

Para reservar* escribe un email indicando tu nombre y el día que quieres encargar tu menu: **menu@escola-global.com**

*Solo se atienden pedidos para el mismo día si la reserva es realizada antes de las 10h de la mañana.

Noviembre - Menú para llevar



Lunes 29	Martes 30	Miercoles 31	Jueves 1	Viernes 2
-	-	-	FESTIVO	1. Lechuga 2. Filete de bacalao con arroz y brócoli 3. Fruta
Lunes 5	Martes 6	Miercoles 7	Jueves 8	Viernes 9
1. Ensalada con atún 2. Gnocci con salsa de tomate o salsa carbonara 3. Yogur	1. Puré de calabacín 2. Pollo al curry con arroz 3. Yogur	1. Croquetas de espinacas 2. Potaje de legumbres 3. Clementinas	1. Crudités con hummus 2. Lasaña 3. Fruta	1. Ensalada griega 2. Filete de bacalao con patatas y verduras 3. "Apple crumble"
Lunes 12	Martes 13	Miercoles 14	Jueves 15	Viernes 16
1. Ensalada con brotes 2. Pasta integral con salsa de tomate o salsa de setas 3. Fruta	1. Puré de calabaza 2. Pechuga de pavo con patatas y brócoli 3. Fruta	1. Ensalada de lentejas 2. Arroz a la cubana 3. Yogur	1. Crudité con guacamole 2. Hamburguesa de ternera con coliflor y cúscus 3. Fruta	1. Tomate/ mozzarella 2. Filete de merluza con patatas y zanahorias 3. Crepes
Lunes 19	Martes 20	Miercoles 21	Jueves 22	Viernes 23
1. Canónigos/ rúcula 2. Tortellini con salsa de tomate o salsa de queso 3. Fruta	1. Puré de zanahoria y jengibre 2. Pollo tikka marsala con arroz 3. Fruta	1. Croquetas 2. Hamburguesas de lentejas rojas con patatas 3. Yogur	1. Crudité con hummus de remolacha 2. Estofado de ternera con cúscus y judías verdes 3. Fruta	1. Ensalada César 2. Paella de marisco con alioli 3. Coca de almendra
Lunes 26	Martes 27	Miercoles 28	Jueves 29	Viernes 30
1. Ensalada con garbanzos 2. Pasta tricolor con pesto o salsa de tomate 3. Fruta	1. Puré de verdura 2. Pechuga de pollo con salsa satey y coliflor 3. Yogur	1. Ensalada con pipas 2. Potaje de lentejas con chorizo 3. Clementinas	1. Crudité con dip de curry 2. Albóndigas de ternera con cúscus y calabacín 3. Fruta	1. Tomate/aguacate/ feta 2. Hamburguesa de pescado con arroz y verdura 3. Macedonia

Disfruta de un menú de comida fresca y saludable. Los menús están sujetos a posibles modificaciones según disponibilidad de producto.