



# MI MENÚ SEMANAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

## DESAYUNO

Pan 100% integral  
con aceite de oliva y  
tomate natural  
Café, té o infusión

Pan 100% integral  
con aguacate y  
tomate natural  
Café, té o infusión

Pan 100% integral  
con tomate natural y  
queso fresco de  
cabra  
Café, té o infusión

Bowl de yogur  
natural con frutos  
rojos y copos de  
maíz sin azúcar  
Café, té o infusión

Huevo a la plancha  
con rodajas de  
tomate, aguacate y  
nueces  
Café, té o infusión

Pan 100% integral  
con aceite, tomate y  
jamón serrano  
Café, té o infusión

**Porridge de avena**  
con fruta y frutos secos  
Café, té o infusión

## COMIDA

Lentejas con  
verduras  
Ensalada de tomate y  
pepino

Pollo asado con  
romero y limón  
Bastones de patata  
al horno  
Escalivada

Pasta de trigo  
sarraceno con  
boloñesa de ternera  
Ensalada de brotes  
tiernos con zanahoria

**Merluza con  
costra de alioli**  
Quinoa con  
verduras

Ensalada de  
garbanzos con  
cebolla, tomate,  
pepino, aguacate y  
pipas

Paella de marisco  
Ensaladilla de  
pimientos asados  
con cebolla

Tortilla de patatas  
Salmorejo de  
calabacín (sustituir  
el pan por calabacín  
cocido)

## CENA

Revuelto de  
champiñones

Espirales de  
calabacín salteados  
con salsa de tomate  
(tomate tamizado) y  
mozzarella

Ensalada de  
espinacas baby con  
manzana, nueces,  
queso de cabra de  
rulo y vinagreta de  
módena

Pisto con huevo duro  
o plancha

Habas con jamón y  
parrillada de  
verduras

**Pizzetas de  
berenjenas** con  
tomate, aceite de  
oliva, orégano y  
queso manchego

Alcachofas a la  
vinagreta con huevo  
duro