



MI MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pan 100% integral con aceite, tomate y aguacate Café, té o infusión	Porridge de avena con arándanos, coco rallado y crema de cacahuets Café, té o infusión	Pan 100 % integral con sobrasada vegana Café, té o infusión	Pan 100% integral con huevos revueltos, aguacate y jamón ibérico Café, té o infusión	Tortitas de avena con crema de cacahuets y plátano Café, té o infusión	Bowl de kéfir natural con manzana asada, canela y nueces Café, té o infusión	Pan 100% integral con queso fresco de cabra y pera Café, té o infusión
COMIDA	Ensalada de alubias blancas con zanahoria rallada, maíz, cebolla, pepino, tomate, pimiento y pipas de calabaza	Tiras de pollo salteadas con cebolla y arroz integral Ensalada de brotes tiernos con fruta y frutos secos	Bonito encebollado con zanahoria, almendras y patatas Gazpacho con daditos de cebolla dulce	Parrillada de verduras sobre hummus con nueces trituradas	Curry de garbanzos (con leche de coco, cebolla y pasas) con calabaza, calabacín y zanahoria	Ensalada de pimiento asados con cebolla Paella de marisco	Carrillada de cerdo estofada con verduras y patatas
CENA	Revuelto de espárragos con huevo	Rodajas de tomate con burrata, nueces y salsa pesto casera	Alcachofas salteadas con ajo, virutas de jamón y huevo a la plancha	Ceviche de gambas con verduras	Champiñones rellenos de queso Salmorejo con huevo duro	Pizza vegetal con base 100% integral, tomate tamizado, mozzarella y verduras al gusto	Tortilla de berenjena y carpaccio de pepino (rodajas finas aliñadas con aceite, limón, pimienta y sal)