



MI MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Porridge con cacao puro, plátano, coco rallado y nueces Café, té o infusión	Pan 100% integral con tomate en rodajas, aguacate y pipas de calabaza Café, té o infusión	Crepes de avena con crema de avellanas casera y frutos rojos Café, té o infusión	Pan 100% integral con hummus y aguacate Café, té o infusión	Bowl de yogur a base de coco con melón y almendras Café, té o infusión	Pan 100% integral con queso fresco de untar y puré de frambuesas Café, té o infusión	Huevo a la plancha con cherrys, aguacate, nueces y onza de chocolate 85% Café, té o infusión
COMIDA	Lentejas con zanahoria y manzana Gazpacho con daditos de pepino	Brócoli y patatas de guarnición al vapor con salmón y aderezo de aceite, cúrcuma, pimienta y sal	Macarrones de trigo sarraceno con boloñesa de ternera Ensalada de cogollos con aceitunas partías	Bacalao con tomate frito casero, arroz integral y rodajas de calabacín a la plancha	Salteado de garbanzos con zanahoria, calabaza y judías verdes	Pollo con verduras y quinoa	Hamburguesa de garbanzos y espinacas salteadas al ajillo
CENA	Marmitako de atún con calabaza	Salteado de trigueros con ajo y gambas	Revuelto de brócoli con champiñones	Tortilla de espinacas Gazpacho	Salmorejo (sustituir el pan por calabacín cocido) con huevo duro y atún	Salteado de setas con jamón Hummus con zanahoria	Calabacetis (espaguetis de calabacín) con cherrys y feta