



MI MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur natural de cabra con zanahoria rallada, avellanas y ciruela Café, té o infusión	Tortitas de avena con naranja y chocolate 85% Café, té o infusión	Pan 100 % integral con queso fresco de cabra, pera y nueces Café, té o infusión	Porridge con cacao puro en polvo, plátano y avellanas Café, té o infusión	Pudding de chía con bebida vegetal de coco y trocitos de fruta de temporada Café, té o infusión	Pan 100% integral con hummus casero y rodajas de tomate Café, té o infusión	Huevo a la plancha con cherries, aguacate y nueces Café, té o infusión
COMIDA	Noodles con langostinos y verduras	Gazpacho con daditos de pepino Guisantes con ajo, cebolla y virutas de jamón	Arroz de brócoli y coliflor (rallar y saltear) con daditos de pollo y batata	Brocheta de atún a la plancha con cebolla y pimiento Patata asada o al vapor	Garbanzos cocidos con escalivada	Bacalao en salsa de champiñones y cebolla con patatas	Magro con tomate casero y arroz integral con puerro y zanahoria
CENA	Tortilla francesa y ensaladilla de pimientos asados con cebolla dulce	Revuelto de espinacas con piñones tostados	Gratinado de calabacín, zanahoria y cebolla al horno	Hamburguesa de remolacha con pan integral y brotes verdes	Caballa en conserva con espárragos blancos	Huevo a la plancha con rodajas de tomate y cebolla asados	Ensalada de lechuga, maíz, pepino, queso fresco y salsa de yogur con pipas