



MI MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pan 100% integral con crema de cacahuetes y rodajas de plátano Café, té o infusión	Pan 100% integral con aguacate y tomate natural Café, té o infusión	Pan 100 % integral con queso brie y melón Café, té o infusión	Porridge con plátano, coco rallado y chocolate 85% Café, té o infusión	Tortitas de avena con crema de frutos secos y fruta de temporada Café, té o infusión	Pan 100% integral con aceite, tomate y jamón asado Café, té o infusión	Tortilla francesa rellena de cherries, aguacate y queso Café, té o infusión
COMIDA	Ensalada de alubias con espinacas baby, zanahoria rallada, cebolla dulces, anacardos y vinagreta de cúrcuma y pimienta	Albóndigas de pollo al vapor con salsa de verduras y patatas Ensalada de tomate o gazpacho	Pasta de lentejas rojas con salsa de verduras del día anterior Ensalada de pimientos asados con cebolla	Pulpo a la gallega con patatas cocidas Ensalada de tomate y pepino con aliño de ajo	Espaguetis integrales al pesto Ensalada de cogollos con anchoas	Jureles al horno con sal gorda Arroz integral con calabaza	Fideos chinos con verduras, edamames y cacahuetes
CENA	Tortilla de calabacín Bastones de zanahoria al horno o en airfryer	Ensalada caprese (rodajas de tomate con mozzarella o burrata, espinacas baby y salsa pesto)	Judías verdes y zanahoria al vapor con huevo duro y mayonesa casrera	Poké bowl de salmón, aguacate y anacardos	Espárragos trigueros a la plancha Hummus con bastones de zanahoria, pimiento, pepino, apio...	Guisantes con tomate, cebolla y huevo a la plancha	Fajitas de ternera con verduras y guacamole