



MI MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pan 100% integral con tahini y manzana asada con canela Café, té o infusión	Pan 100% integral con queso fresco de cabra y melón Café, té o infusión	Bowl de kéfir o yogur natural con cerezas y almendras tostadas Café, té o infusión	Porridge con plátano, arándanos y crema de anacardos 100% Café, té o infusión	Tortitas de avena con crema de cacahuets y rodajas de kiwi Café, té o infusión	Bizcocho de manzana Café, té o infusión	Smoothie (frutos rojos congelados y triturados con yogur a base de coco) con avellanas Café, té o infusión
COMIDA	Lentejas con verduras al curry Gazpacho de cerezas	Arroz integral con pimiento rojo y verde, cebolla, berenjena, calabacín y trozos de pollo con cúrcuma y pimienta	Calamares con langostinos en salsa Parrillada de verduras	Ensalada de pasta de trigo sarraceno con cherrys, rúcula, bolitas de mozzarella y crujiente de jamón (láminas de jamón al horno)	Crema de calabacín, manzana verde, puerro, patata y leche de coco Bocaditos marinados (Mercadona) salteados con cebolla	Salteado de garbanzos con puerro, calabaza, zanahoria y pipas de calabaza	Salmón a la plancha Espinacas salteadas con piñones y quinoa
CENA	Trigueros con ajetes, jamón, cebolla y champiñones	Calabacines rellenos	Fajita de maíz o sarraceno rellena de pepino, tomate, cebolla morada, zanahoria rallada y atún con salsa de yogur y orégano	Sardinillas en conserva (aceite de oliva) Ensalada de remolacha, cebolla y ajo prensado	Tortilla de berenjena con queso de rulo de carba Cherrys salteados	Revuelto de setas con cebolla y lascas de bacalao	Salmorejo de cerezas con huevo duro