



MI MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pan 100% integral con queso cottage, manzana rallada y canela Café, té o infusión	Bowl de kéfir natural con frutos rojos, almendras y coco rallado Café, té o infusión	Tortitas de avena con arándanos y crema de almendras 100% Café, té o infusión	Pan 100% integral con aguacate y anchoas Café, té o infusión	Porridge con manzana asada, nueces y canela Café, té o infusión	Tortitas de calabaza con crema de almendras 100% Café, té o infusión	Pan 100% integral con hummus y pimientos asados Café, té o infusión
COMIDA	Pasta de trigo sarraceno con boloñesa de lentejas Ensalada de aguacate y cebolla morada	Ensalada de patata, col, manzana, pollo, nueces y mayonesa casera con cúrcuma y pimienta negra	Espinacas con garbanzos Guacamole con gajos de cebolla dulce	Cazuela de fideos de garbanzos (Gallo) a la marinera Ensalada de brotes tiernos, cherries y piña	Estofado de ternera con zanahoria, judías verdes y patatas	Salmón al vapor con aceite de hierbas aromáticas Salteado de brócoli y coliflor con ajo y curry	Ensalada de garbanzos con cebolla, zanahoria, aceitunas partidas, pepinillos, remolacha y salsa de yogur con mostaza y miel
CENA	Espaguetis de calabacín y zanahoria con queso y orégano	Colirroz 3 delicias	Tortilla de puerro con jamón	Ensalada de pepino, cebolla, pimiento verde, aguacate y huevo duro	Brócoli al vapor con salsa thai (leche de coco con curry y crema de cacahuets) Tortilla francesa	Pizza con base de coliflor, tomate tamizado, cebolla, champiñones, queso y orégano	Huevos rellenos de bonito y aguacate Ensalada de pimientos asados con cebolla