



MI MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Batido de chocolate saludable Pan 100% integral con aguacate y tomate Café, té o infusión	Smoothie bowl de frutos rojos con semillas de chía, coco rallado y anacardos Café, té o infusión	Pan 100% integral de masa madre con queso fresco y melón Café, té o infusión	Tortitas de avena con crema de almendras y arándanos Café, té o infusión	Pan 100% integral de masa madre con jamón asado, tomate en rodajas y aceite Café, té o infusión	Bowl de kéfir natural de cabra con melocotón y nueces Café, té o infusión	Huevos revueltos con aguacate, cebolla y tomate Rebanada de pan 100% integral Café, té o infusión
COMIDA	Ensalada de lentejas, cebolla morada, pepino, aguacate, daditos de melón y vinagreta de menta	Lasaña de sarraceno con pollo, verduras y bechamel de calabacín	Risotto de calabaza y tofu Ensalada de tomate y pepino	Salmón a la plancha con zumo de naranja y salsa de soja Salteado de verduras con quinoa	Gazpacho con daditos de pimiento verde Paella con secreto ibérico	Quinoa con setas y gambas Ensalada de pimientos asados con pepinillos	Bastones de patata al horno con huevo a la plancha Tomates asados con ajo
CENA	Picadillo de tomate, pimiento y cebolla con huevo duro y aceitunas partías	Calabacetas con dados de calabaza salteados, nueces y roquefort	Tortilla de cebolla con cúrcuma y pimienta negra Ensalada de pepino con pistachos triturados	Ensalada de brotes tiernos, piña, papaya, cebolla morada, pipas de girasol y queso fresco	Ensalada de garbanzos con manzana, pasas y aceitunas	Salmorejo con manzana verde Tortilla francesa	Espárragos salteados y empanada casera de bonito y pisto