



# MI MENÚ SEMANAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

## DESAYUNO

Tortilla de patatas con cebolla + aguacate  
Café, té o infusión

Puñadito de nueces  
Tostada de pan de sarraceno con aceite, tomate y queso  
Café, té o infusión

Pan de espelta integral de masa madre con aguacate, tomate y huevo duro  
Café, té o infusión

Bowl de kéfir natural con frutos rojos y frutos secos  
Café, té o infusión

Huevo a la plancha con cherrys y hummus con zanahoria  
Café, té o infusión

Tostada de sarraceno con tortilla francesa y rúcula  
Café, té o infusión

Huevo duro con jamón ibérico, puñadito de frutos secos y aguacate  
Café, té o infusión

## COMIDA

Wok de verduras de temporada con setas y pollo acompañado de patatas asadas al papillote con salsa pesto

**Hamburguesas de quinoa con brócoli**  
Ensalada de pimientos con cebolleta

Ensalada de remolacha con cebolleta, ajo y lentejas rojas cocidas aderezado con limón

Ensalada de brotes tiernos con nueces y pera  
hummus de garbanzos con bastoncitos de apio

Ensalada de hojas verdes con anchoas y aceitunas  
Arroz integral al curry con leche de coco y pasas

Aguacate con cherrys  
Ternera estofada con zanahoria, calabaza y patata

Guacamole con crudités y tostadas de trigo sarraceno  
Merluza al limón

## CENA

Ensalada de láminas de coliflor con cebolla, semillas y vinagreta de tomate fresco con huevo duro

Ensalada de canónigos con queso camembert, manzana y nueces

Calabacín al horno relleno de verduras con queso fresco

Salpicón de marisco (verduras en crudo con pulpo y gambas cocidos) aliñado con limón y cilantro

Tortilla de espinacas y nueces

Brócoli salteado con ajitos y 1 lata de atún al natural

Calabacetas con setas y huevo rallado