



MI MENÚ SEMANAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DESAYUNO

Pan integral con camembert e higos
Café, té o infusión

Bowl de yogur o kéfir natural con melocotón, nueces y pasas
Café, té o infusión

Porridge frío de avena con café, canela y plátano
Café, té o infusión

Pan integral con tomate y boquerones en vinagre
Café, té o infusión

Tortitas saladas de avena con tomate y aguacate
Café, té o infusión

Pan integral con tomate y orégano
Café, té o infusión

Donuts saludables
Café, té o infusión

COMIDA

Curry de lentejas rojas con arroz integral
Ensalada de tomate, pepino y cebolla

Pollo asado con especias morunas
Patatas al horno
Ensaladilla de pimientos asados con cebolla

Salteado de verduras con garbanzos y salsa de soja

Fideua de rape y almejas
Ensalada

Brocheta de solomillo de ternera con champiñones y cherrys
Arroz con cebolla y pasas

Ensaladilla rusa con lactonesa gazpacho

Estofado de seitán con verduras y patatas
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

CENA

Tortilla de calabacín con nueces

Tosta de cherrys salteado sal ajillo con queso
Ensalada de brotes tiernos con zanahoria y paraguayas

Hummus con pepino
Huevo duro con pimentón

Ensalada de aguacate y mango con vinagreta de almendras (aceite, vinagre, almendras trituradas y sal)

Rodajas de tomate al horno con queso emmental rallado y orégano

Garbanzos especiados con brócoli, zanahoria al vapor y salsa de yogur

Ensalada tropical con fruta, anacardos, gambas y salsa rosa casera