

MENÚ SEMANAL

LUNES

Tostada de aguacate y tomate sandía

Estofado de garbanzos con verduras y tofu

Revuelto de setas shiitake y puerro

MARTES

Tortilla francesa rodajas de melocotón

Pisto de calabacín con arroz integral y bacalao plancha

Ensalada de espinacas, cherry y mozzarella

MIÉRCOLES

Bol de yogur arándanos, avellanas y chía

Guisantes con patata y huevo escalfado

Salmón plancha con guarnición de brócoli

JUEVES

Revuelto de jamón y tomate

Muslitos asados con berenjena, calabacín y patata

Vainas salteadas con ajitos, pimentón y gambas

VIERNES

Tostada integral con crema de cacahuete y plátano

Ensalada de patata, tomate, huevos, pimiento y cebolleta

Burritos de verduras y soja texturizada

SÁBADO

Tortita de plátano, huevo y avena

Merluza al horno con cebolla, tomate y limón

Timbal de berenjena, tomate y mozzarella

DOMINGO

Bol de yogur con fruta asada y nueces

Paella de verduras y conejo

tortilla de calabacín y cebolla

DESAYUNOS

ALMUERZO

CENA