

PLANIFICA TU MENÚ

de lunes a viernes

COMIDA

CENA

DÍA
01

FALSO CUSCÚS DE COLIFLOR
CON SOJA TEXTURIZADA,
QUINOA Y PASAS.

ENSALADA DE CANÓNIGOS,
PEPINO, TOMATE Y MAÍZ.
BACALAO AL HORNO CON SALSA
DE TOMATE Y PATATA.

DÍA
02

SALTEADO DE CHAMPIÑONES, ARROZ
INTEGRAL, SEMILLAS DE SÉSAMO Y SALSA
DE SOJA. BROCHETA DE POLLO
MARINADO AL HORNO.

JUDÍAS VERDES CON
ZANAHORIA Y PATATA AL VAPOR
REVUELTO DE GAMBAS Y
ESPÁRRAGOS

DÍA
03

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO.
HAMBURGUESA DE LENTEJAS Y
QUINOA.

MERLUZA AL PAPILOTE CON
CALABACÍN, CEBOLLA Y
BERENJENA.
PAN INTEGRAL.

DÍA
04

SALTEADO DE JUDÍAS VERDES,
ZANAHORIA, PASTA Y SALSA DE TOMATE
CARNE AL HORNO (MUSLO POLLO,
SOLOMILLO DE CERDO O TERNERA)

CREMA DE VERDURAS CON HUEVO
PICADO Y SEMILLAS
TOSTADA CON TOMATE, AGUACATE Y
SARDINAS EN CONSERVA.

DÍA
05

CREMA DE VERDURAS Y
GARBANZOS CON ESPINACAS,
PASAS Y PIÑONES.

ENSALADA DE SALMÓN, MANGO,
PASTA Y NUECES.

EN ROJO INDICAMOS PREPARACIONES RÁPIDAS QUE ES MEJOR HACER EN EL ÚLTIMO MOMENTO.

EN NEGRO SEÑALAMOS LA COMIDA QUE PREPARAREMOS EL DOMINGO.