

COCINA PARA TODA LA SEMANA

Batch cooking

DESAYUNO

COMIDA

CENA

DÍA
01

BIZCOCHO CON 1
VASO DE LECHE O
BEBIDA VEGETAL

ENSALADA DE
GARBANZOS CON
REVUELTO AJI

REVUELTO AJI CON ARROZ
INTEGRAL Y **POLLO A LA
PLANCHA**

DÍA
02

BIZCOCHO CON 1
VASO DE LECHE O
BEBIDA VEGETAL

VERDURAS ASADAS AL
HORNO CON PASTA
HERVIDA Y GUISO DE ATÚN
CON VERDURAS Y SALSA DE
TOMATE NATURAL.

GUISO DE MERLUZA EN
SALSA DE CEBOLLA Y
PATATA AL CURRY

DÍA
03

TOSTADA DE PAN
INTEGRAL CON
AGUACATE

ENSALADA DE
LENTEJAS CON
REVUELTO AJI

REVUELTO AJI CON
ARROZ INTEGRAL Y **POLLO
A LA PLANCHA**

DÍA
04

BIZCOCHO CON 1
VASO DE LECHE O
BEBIDA VEGETAL

VERDURAS ASADAS AL
HORNO CON PASTA
HERVIDA Y GUISO DE ATÚN
CON VERDURAS Y SALSA DE
TOMATE NATURAL.

PASTEL DE BONIATO CON
CALABACÍN Y HUEVO

DÍA
05

YOGUR NATURAL
CON UNA PIEZA DE
FRUTA Y FRUTOS
SECOS

PASTEL DE BONIATO CON
CALABACÍN Y HUEVO

GUISO DE MERLUZA EN
SALSA DE CEBOLLA Y
PATATA AL CURRY

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

EN NEGRO SEÑALAMOS LA COMIDA QUE PREPARAREMOS EL DOMINGO.