

M E N Ú

Semanal I

	Comida	Cena
Lunes	Lomo de cerdo Calabacín, zanahoria y puerro al horno o salteados	Tortilla francesa con atún o pavo Ensalada de canónigos, queso fresco y cherrys
Martes	Dorada al horno con patatas, cebolla y judías verdes	Ensalada de brotes tiernos, tomate, pepino, queso feta y pollo
Miércoles	Pasta integral o de legumbres con atún, salsa de tomate y queso mozzarella	Pavo a la plancha con verduras salteadas
Jueves	Muslos de pollo al horno con batata/patata, calabacín y repollo	Crema de verduras 2 huevos cocidos
Viernes	Hamburguesa de pollo/cerdo/ternera Calabaza con espárragos al horno	Boquerones a la plancha Ensalada con tomate, pepino, cebolla y queso fresco
Sábado	Ensalada de garbanzos con caballa, queso feta y verduras varias	Pollo salteado con setas y puerro
Domingo	Salmón a la plancha con arroz salteado con verduras	Wrap con lechuga, tomate, pavo o pollo a la plancha y aguacate