

# M E N Ú

## Semanal III

|           | Comida                                                                                                | Cena                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes     | Ensalada con brotes verdes, tomate, pollo, quinoa y calabaza, calabacín y cebolla al horno.           | Hamburguesa de atún (instagram) con judías verdes salteadas con ajo                            |
| Martes    | Salmón al horno con patata, calabacín y espárragos trigueros                                          | Gazpacho y tostas con queso fresco y huevo cocido.                                             |
| Miércoles | Lasaña de calabacín o berenjena.<br>Ensalada de pepino y tomate.                                      | Dorada al horno con puerro, pimiento rojo y zanahorias.                                        |
| Jueves    | Pasta con pollo, verduras salteadas y queso crema                                                     | Tortilla de espinacas rellena de queso                                                         |
| Viernes   | Filetes de lomo de cerdo<br>Arroz cocido y salteado con pimiento, puerro y calabacín                  | Boquerones a la plancha u horno<br>Gazpacho o ensalada                                         |
| Sábado    | Alitas de pollo en airfryer con batata<br>Ensalada de brotes, cherrys y queso feta                    | Ensalada completa con pavo a la plancha y vinagreta de mostaza, vinagre de manzana, sal y AOVE |
| Domingo   | Patatas al horno con huevos a la plancha y jamón serrano<br>Ensalada de tomate, pepino y queso fresco | Crema de verduras<br>Merluza a la plancha con ajo, perejil y limón                             |