

M E N Ú

Semanal IV

	Comida	Cena
Lunes	Pollo a la plancha con cúrcuma y curry Arroz cocido con brócoli	Pimientos del piquillo rellenos (instagram)
Martes	Lentejas guisadas con verduras y taquitos de jamón. Ensalada	Tortilla de espinacas y queso Ensalada de tomate y pepino
Miércoles	Ensalada de quinoa con calabacín y cebolla salteados, pepino, tomate, queso feta y atún/caballa	Rollitos vietnamitas (instagram)
La Pera Limonera cocina		
Jueves	Lubina/dorada/bacalao al horno con cama de patatas y calabacín Gazpacho	Crema de verduras y huevo cocido o en tortilla
Viernes	Ensalada de pasta integral con verduras, queso feta y pollo/pavo a la plancha	Sardinas al horno Ensalada de tomate, pepino, cebolla y pimiento
@marivi_nutricion		
Sábado	Hamburguesa de ternera/cerdo con queso Batata al horno y ensalada	Brochetas de pollo. Calabacín a la plancha con vinagreta de limón, sal, pimienta y AOVE.
Domingo	Berenjenas rellenas de carne picada con verduras y queso mozzarella rallado.	Merluza en salsa de tomate con cebolla y pimiento Ensalada de brotes verdes.