

M E N Ú

Semanal V

	Comida	Cena
Lunes	Salmón a la plancha Ensalada de patata cocida con judías verdes	Tortilla de espinacas y queso feta
Martes	Bol de quinoa y arroz con frijoles, pollo y verduras (Receta instagram)	Calabacín salteado con verduras y atún
Miércoles	Pavo salteado con champiñones Ensalada de tomate y pepino	Merluza al horno con cherrys, cebolla y pimientos
Jueves	Ensalada de garbanzos con queso cottage y verduras al gusto	Filetes de lomo a la plancha Queso fresco con tomate y albahaca
Viernes	Pasta integral con pollo, verduras y tomate al natural	Rodajas de berenjena a la plancha con jamón serrano o cocido y queso
Sábado	Albóndigas de ternera Calabacín con patata al horno	Ensalada de brotes verdes con huevo, queso fresco, tomate, pepino y cebolla Vinagreta de mostaza
Domingo	Pollo asado con patatas al horno y ensalada	Tosta de masa madre con salmón ahumado, rúcula y aguacate