

MENÚ SEMANAL



LUNES

Café o té
Rebanada
integral con aguacate y
salmón

Pollo guisado con
cebollitas y ciruelas

Tallarines de calabacín
con gambas y ajitos

MARTES

Café o té
Copos avena, con miel,
yogur plátano y fresas

Merluza a la plancha con
patatas al vapor y
verduras asadas

Lombarda rehogada
con jamón

MIÉRCOLES

Café o té
Tostada centeno jamón
ibérico, tomate y Aove
Melón o pera

Arroz integral tres
delicias

Salmón en papillote
con judías verdes y guisantes

JUEVES

Café o té
Tostada de semillas
con queso burgos, nueces,
miel, aove y arándanos

Garbanzos rehogados con
jamón, tomate y alcachofas

Revuelto con calabaza,
cebolla y calabacín

VIERNES

Café o té
Tostada integral
con huevo revuelto
Mandarina

macarrones integrales
integrales con sardinas,
anchoas, cebolla y pasas

Pechugas a la parmesana

SÁBADO

Café o té
Tortitas de avena y
manzana y sirope ágave

Lentejas con
verduras al curry

Fajitas de atún
y pico de gallo

DOMINGO

Este día, o seguro alguno de la semana, será de aprovechamiento o sobras o porque has comido fuera de casa

Copyright @elmenudmireia @cocinayviajes / Recetas en www.culinaryspain.es

DESAYUNOS

ALMUERZO

CENA