

MENÚ SEMANAL



LUNES

Café o té
Rebanada
integral con aguacate y
salmón

Arroz integral con
lentejas y verduras
salteadas y curry

Endivias con jamon y
bechamel ligera gratinadas

MARTES

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

Merluza con chirlas con
ensalada de quinoa

Espárragos plancha
y huevo escalfado

MIÉRCOLES

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

Sopa con verduras y jengibre
filete de ternera a la planca

Revuelto de atún con
ensalada de tomate

JUEVES

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

Ensalada de garbanzos
al estilo árabe

Crema de calabacín
y lenguado plancha

VIERNES

Café o té
Tostada integral
con huevo revuelto
Mandarina

Bacalao con escabeche
de manzana con bulgur

Puerros plancha rellenos
de cuscus con pasas y
almendras y salsa curry

SÁBADO

Café o té
Tortitas de avena y
manzana y sirope ágave

Wok verduras y pollo

Ensalada detox con
espinacas, aguacate, apio,
pepino, queso light y chia

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