

MENÚ SEMANAL



LUNES

Café o té
Rebanada
integral con aguacate y
salmón

Guiso de sepia con
patatas y guisantes

Crema de zanahoria y
jengibre y huevo poché

MARTES

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

Redondo de ternera con
verduras y puré de patata

Puerros al horno con
bechamel y jamón

MIÉRCOLES

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

Pasta corta con berejena,
tomate y tacos de emperador

Lombarda rehogada con ajo
tacos de jamón y manzana

JUEVES

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

Salmón con salsa de naranja
y granada con bulgur

Frittata de brócoli, queso
champiñones y cherries

VIERNES

Café o té
Tostada integral
con huevo revuelto
Mandarina

Arroz integral al wok
con verduras y pollo

Croquetas caseras de atún
y ensalada

SÁBADO

Café o té
Tortitas de avena y
manzana y sirope ágave

Cocido madrileño

Tortilla francesa y
ensalada de tomate

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