

# MENÚ SEMANAL



## LUNES

Café o té  
Rebanada  
integral con aguacate y  
salmón

Guiso de garbanzos con  
manitas y verduras

Acelgas rehogadas  
pechugas plancha

## MARTES

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

Corvina plancha con  
ensalada de quinoa

Guisantes con jamón  
y huevo escalfado

## MIÉRCOLES

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

Pastel de patata, berenjenas  
y boloñesa

Brócoli con ajitos  
y tosta con sardinas

## JUEVES

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

Lentejas estofadas  
con salmón

Crema de calabaza  
y croquetas de jamón

## VIERNES

Café o té  
Tostada integral  
con huevo revuelto  
Mandarina

Arroz a la cubana  
y ensalada mixta

Pizza casera con ricotta  
espinacas y cherries

## SÁBADO

Café o té  
Tortitas de avena y  
manzana y sirope ágave

Espaguetis integrales  
frutti di mare

Filetes de lomo con brie  
y cebolla caramelizada

## 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](http://www.culinaryspain.es)

DESAYUNOS

ALMUERZO

CENA