

# MENÚ SEMANAL



## LUNES

Café o té  
Rebanada  
integral con aguacate y  
salmón

Verdinas o judías  
blancas con gambas y  
ensalada de pimientos

Crema de calabaza  
con remolacha y huevo  
poché

## MARTES

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

Ragout de ternera  
con cebolla, guisantes,  
zanahorias y patatas

Sopa de pollo y  
merluza a la plancha

## MIÉRCOLES

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

Macarrones integrales  
gratinados, jamón, tomate  
y queso

Brócoli rehogado con  
ajitos y tortilla francesa

## JUEVES

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

Dorada al horno con  
patatas panadera y  
ensalada

Pepito de ternera y  
ensalada caprese

## VIERNES

Café o té  
Tostada integral  
con huevo revuelto  
Mandarina

Lentejas con chorizo  
y verduras

Quiche de queso de cabra  
y cebolla caramelizada

## SÁBADO

Café o té  
Tortitas de avena y  
manzana y sirope ágave

Arroz caldoso con  
calamares y chirlas

Tortilla de patata y  
ensalada mixta

## 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