

MENÚ SEMANAL SALUDABLE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> · Té americano con tostadas de pan con queso y pera 	<ul style="list-style-type: none"> · Porridge (o gachas) de avena con plátano y yogur 	<ul style="list-style-type: none"> · Tostadas de aguacate con avellanas e infusión de manzanilla 	<ul style="list-style-type: none"> · Cereales con leche y fresas 	<ul style="list-style-type: none"> · Tostadas con mermelada, manzana y café con leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con leche y almendras 	<ul style="list-style-type: none"> · Tortitas ligeras con queso y mermelada e infusión de té
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> · Café con leche y manzana 	<ul style="list-style-type: none"> · Té con limón y fresas 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur con dos galletas de avena 	<ul style="list-style-type: none"> · Tostada de pan con tomate y té verde 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur con semillas de chía 	<ul style="list-style-type: none"> · Tostada de aguacate e infusión de manzanilla 	<ul style="list-style-type: none"> · Manzana con canela y menta poleo
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de garbanzos con atún 	<ul style="list-style-type: none"> · Lasaña de carne con verduras 	<ul style="list-style-type: none"> · Alubias guisadas al estilo marinero con calamares 	<ul style="list-style-type: none"> · Risotto con queso y frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de patata con salmón a la brasa 	<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas con champiñones y huevos a la plancha 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pescado y verduras
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> · Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> · Macedonia de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> · Tostada de pan con pechuga de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur y una pera 	<ul style="list-style-type: none"> · Tres galletas de avena con té americano 	<ul style="list-style-type: none"> · Café con leche y kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> · Tostada de pan con tomate rallado
CENA	<ul style="list-style-type: none"> · Sándwich de pavo con tomate 	<ul style="list-style-type: none"> · Merluza con pimentón y espárragos verdes 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de setas y anchoas 	<ul style="list-style-type: none"> · Tortilla de la huerta con guisantes 	<ul style="list-style-type: none"> · Sándwich de palmitos 	<ul style="list-style-type: none"> · Brochetas de ternera y calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de tomates con almendras