

MENÚ SEMANAL PARA COMER DE TÁPER

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> · Gachas de yogur con espelta y nueces 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con leche, canela y plátano 	<ul style="list-style-type: none"> · Leche con semillas de chía y avellanas 	<ul style="list-style-type: none"> · Trigo sarraceno con leche, miel y nueces 	<ul style="list-style-type: none"> · Gachas de avena con moras 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur con semillas de chía y plátanos 	<ul style="list-style-type: none"> · Espelta con leche
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> · Barritas de avena y coco caseras 	<ul style="list-style-type: none"> · Smoothie de kiwis con semillas de chía 	<ul style="list-style-type: none"> · Macedonia tres frutas: mandarina, moras y melón 	<ul style="list-style-type: none"> · Barritas de espelta y almendras caseras 	<ul style="list-style-type: none"> · Smoothie de melón con avellanas 	<ul style="list-style-type: none"> · Batido de café con copos de avena 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur con chía y nueces
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> · Lasaña fría de berenjena, pimientos y atún 	<ul style="list-style-type: none"> · Curry de lentejas con calabaza y almendras 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de guisantes y queso 	<ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos con puré de calabaza asada 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de arroz con gambas y aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> · Alubias con setas Shitake y cebollino 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada César
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> · Macedonia de invierno: naranja, melón y piñones 	<ul style="list-style-type: none"> · Batido de yogur con trocitos de melón 	<ul style="list-style-type: none"> · Barritas de dátiles y avena caseras 	<ul style="list-style-type: none"> · Batido de yogur con trocitos moras 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur con nueces 	<ul style="list-style-type: none"> · Barritas de avena, nueces y miel caseras 	<ul style="list-style-type: none"> · Sándwich de pavo con tomate
CENA	<ul style="list-style-type: none"> · Pollo braseado con brócoli 	<ul style="list-style-type: none"> · Tortilla de puerros y pimientos 	<ul style="list-style-type: none"> · Salmón salteado con salsa de soja y cebolletas 	<ul style="list-style-type: none"> · Guiso tradicional de ternera con patatas 	<ul style="list-style-type: none"> · Sándwich de huevo americano 	<ul style="list-style-type: none"> · Merluza al horno con champiñones 	<ul style="list-style-type: none"> · Montaditos de berenjena con salsa pomodoro