



MENÚ SEMANA 1 (VERSIÓN RÁPIDA)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Ensalada de patata, huevo, atún, orégano, aceite, sal, tomate, aceitunas, pepino, maíz	Ensalada de garbanzos con huevo, atún, pepino, orégano, aceite, sal, tomate, aguacate, aceitunas	Arroz con contramuslo de pollo Salteado de berenjena y cebolla con especias, aceite y sal	Quinoa salteada con pollo, cebolla, pimiento y calabacín con aceite, sal, pimienta	Ensalada de pasta con caballa, huevo, tomate, aguacate, maíz, pepino, aceite, sal, pimienta	Dorada a la plancha/ horno Asado de boniato, calabacín, berenjena y tomate, u otras verduras	Contramuslo de pollo al horno con patata/ boniato Ensalada de temporada
CENAS						
Tortilla francesa con pavo y guisantes Crema de verduras o ensalada variada	Hamburguesa de pollo con boniato/ patata y verduras a la plancha/ vapor	Salmón u otro pescado a la plancha Judías, patata, calabacín y zanahoria con aceite, pimienta, sal	Tortilla con jamón serrano y cebolla Ensalada de tomate, pepino y aguacate	Bacalao con tomate Salteado de berenjena y cebolla Patata hervida	Fajita integral con pollo y verduras Hummus o guacamole con crudités de verdura	Ensalada de canónigos, tomate, aguacate, queso fresco, salmón ahumado, pepino, maíz, aceite, sal, orégano Pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada o yogur natural



MENÚ SEMANA 1 (VERSIÓN COMIDA CALIENTE)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Guiso de bacalao con patata y verduras Ensalada de alcachofas con aceite, sal, pimienta, limón	Guiso de lentejas con jamón, huevo y verduras Ensalada de tomate al centro	Arroz caldoso con verduras y muslo de pollo Ensalada de tomate, pepino y aguacate	Sopa de fideos con muslo de pollo y huevo cocido Ensalada de tomate, pepino, maíz, zanahoria, aceite, sal, pimienta	Pasta con carne picada de ternera, calabacín, zanahoria y cebolla Ensalada de tomate al centro	Dorada a la plancha/ horno Asado de boniato, calabacín, berenjena y tomate, u otras verduras	Guiso de ternera con patata, guisantes, cebolla y zanahoria Ensalada al centro
CENAS						
Tortilla francesa con pavo y guisantes Crema de verduras o ensalada variada	Hamburguesa de pollo con boniato/ patata y verduras a la plancha/ vapor	Salmón u otro pescado a la plancha Judías, patata, calabacín y zanahoria con aceite, pimienta, sal	Tortilla con jamón serrano y cebolla Ensalada de tomate, pepino y aguacate	Bacalao con tomate Salteado de berenjena y cebolla Patata hervida	Fajita integral con pollo y verduras Hummus o guacamole con crudités de verdura	Ensalada de canónigos, tomate, aguacate, queso fresco, salmón ahumado, pepino, maíz, aceite, sal, orégano Pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada o yogur natural



¿Qué tomo entre horas?

SEMANA 1

	1	2	3	4	5	6	7
Desayunos	Tostada integral con jamón y aceite Pieza de fruta Café o té o agua o infusión	Bowl de cereales integrales con leche, canela y manzana Café o té o agua o infusión	Tostada con pavo, aceite y tomate Kiwi Café o té o agua o infusión	Tostada integral con queso fresco y aguacate Naranja Café o té o agua o infusión	Bowl de cereales integrales con leche, nueces, canela y plátano Café o té o agua o infusión	Tostada integral con jamón y aceite Pieza de fruta Café o té o agua o infusión	Tostada integral con pavo y aguacate Naranja Café o té o agua o infusión
Mediana mañana	Yogur con pistachos y plátano Té o infusión	Tostada integral con jamón y aceite Té o infusión	Tortas de arroz, pieza de fruta y nueces Té o infusión	Yogur con almendras y plátano Té o infusión	Tostada integral con pavo, tomate y aceite Té o infusión	Macedonia de frutas con canela Té o infusión	Fruta y almendras Té o infusión
Merienda	Bizcocho casero de manzana con infusión o té	Yogur natural o griego con canela, fruta y semillas	Fruta, chocolate 85% y pistachos	Tortas de arroz con pavo y aguacate Infusión	Yogur con nueces, canela, chocolate 85% y plátano	Fruta y nueces Té o infusión	Yogur natural o griego con chocolate 85%, fruta y semillas