



MENÚ SEMANA 2 (VERSIÓN RÁPIDA)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Ensalada de arroz con pollo especiado, pepino, tomate, aguacate, canónigos, ¼ manzana, aceite, sal, pimienta	Sartenada de legumbres con huevo, caballa en lata, pisto de verduras, aceite, sal, orégano	Ensalada de espirales de pasta con salmón ahumado, queso fresco, canónigos, manzana, tomate, pasas, aceite, sal, pimienta	Lubina u otro pescado a la plancha Patata y verduras al vapor/ horno/ microondas	Wok de brócoli, pimiento y cebolla con ternera y cuscús o arroz	Huevos rotos con boniato/ patata y cebolla, calabacín Ensalada de tomate, aguacate y manzana	Berenjenas rellenas de atún y pisto con mozzarella Verdura y patata asada
CENAS						
Revuelto de huevo con habitas Ensalada de tomate, pepino, aguacate y manzana Rebanada de pan integral	Ensalada de patata cocida con atún, huevo, judías, tomate, aceite, pimienta, sal	Merluza con pisto de verduras Patata cocida/ hervida/ micro con aceite, sal, pimienta	Cinta de lomo a la plancha con crema de verduras o verduras salteadas Rebanada de pan integral	Faji-tortilla con pavo Ensalada de tomate, pepino, aguacate, zanahoria, remolacha, aceite, sal, pimienta	Hamburguesa con pan, queso y cebolla Ensalada o guacamole con crudités de verdura	Hervido de judías, brócoli y cebolla con atún, huevo, aceite, sal, orégano Pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada o yogur natural



MENÚ SEMANA 2 (VERSIÓN COMIDA CALIENTE)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Arroz blanco con huevos a la plancha y pisto de verduras Ensalada de tomate, aguacate, alcachofas	Guiso de garbanzos con espinacas y verduras Huevo cocido	Pasta integral salteada con langostinos, zanahoria, cebolla, aceite, sal, pimienta	Merluza u otro pescado en salsa verde Patata y verduras al vapor/ horno	Ternera en salsa con guisantes, cebolla, zanahoria y patata Ensalada de tomate y alcachofas	Huevos rotos con boniato/ patata y cebolla, calabacín Ensalada de tomate, aguacate y manzana	Berenjenas rellenas de atún y pisto con mozzarella Verdura y patata asada
CENAS						
Revuelto de huevo con habitas Ensalada de tomate, pepino, aguacate y manzana Rebanada de pan integral	Ensalada de patata cocida con atún, huevo, judías, tomate, aceite, pimienta, sal	Merluza con pisto de verduras Patata cocida/ hervida/ micro con aceite, sal, pimienta	Cinta de lomo a la plancha con crema de verduras o verduras salteadas Rebanada de pan integral	Faji-tortilla con pavo Ensalada de tomate, pepino, aguacate, zanahoria, remolacha, aceite, sal, pimienta	Hamburguesa con pan, queso y cebolla Ensalada o guacamole con crudités de verdura	Hervido de judías, brócoli y cebolla con atún, huevo, aceite, sal, orégano Pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada o yogur natural



¿Qué tomo entre horas?

SEMANA 2

	1	2	3	4	5	6	7
Desayunos	Tostada integral con lomo y aceite Pieza de fruta Café o té o agua o infusión	Leche con cacao y cereales de maíz Pieza de fruta 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 lomo y aceite Pieza de fruta Café o té o agua o infusión
Mediana mañana	Yogur con nueces, canela, chocolate 85% y plátano Té o infusión	Tostada integral con jamón y tomate Infusión o café	Tortas de arroz con crema de cacahuete o frutos secos y fruta Té o infusión	Yogur con pipas de calabaza, manzana y canela Té o infusión	Tortas de arroz con pavo y aceite Pieza de fruta Té o infusión	Manzana con canela y crema de cacahuete Té o infusión	Fruta y almendras Té o infusión
Merienda	Manzana con crema de cacahuete o nueces	Yogur natural o griego con canela, fruta y semillas	Fruta y pistachos	Tortas de arroz con queso fresco y aceite Infusión	Yogur con cereales integrales, manzana y canela	Fruta y nueces	Yogur natural o griego con fruta y chocolate 85% de cacao