



MENÚ SEMANA 3 (VERSIÓN RÁPIDA)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Contramuslo de pollo con boniato, cebolla, pimienta y berenjena Ensalada de tomate	Ensalada de habichuelas con huevo, ventresca, aceitunas negras, pimienta rojo, tomate, aguacate, aceite, sal, pimienta	Arroz blanco con huevos a la plancha y pisto de verduras Ensalada de pepino	Hervido de patata, judías, cebolla y zanahoria con ternera o pollo a la plancha Rebanada de pan integral	Macarrones integrales con mozzarella, atún, tomate, aguacate, maíz, aceite, sal, pimienta	Berenjenas rellenas de carne picada y verduras con mozzarella Ensalada o verdura asada	Sopa de fideos con muslitos de pollo Ensalada de tomate, aguacate, maíz, pepino...
CENAS						
Tortilla francesa con queso tierno y calabacín Rebanada de pan integral Crema de verduras o ensalada variada	Cinta de lomo con patata, judías, brócoli, cebolla, aceite, sal, pimienta	Merluza u otro pescado con salsa verde Ensalada murciana con huevo y atún Rebanada de pan integral	Faji-tortilla con pavo Ensalada de tomate, alcachofas, maíz, pepino y aguacate	Panini casero con mozzarella, atún y tomate Guacamole con crudités de verdura o ensalada	Fajita integral con salmón ahumado, queso fresco y aguacate 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



MENÚ SEMANA 3 (VERSIÓN COMIDA CALIENTE)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Guiso de albóndigas con patata y verduras Ensalada de tomate con aceite, sal, pimienta	Potaje de garbanzos con espinacas, cebolla y huevo Ensalada al centro	Arroz caldoso con verduras y pollo Ensalada de tomate, pepino y aguacate	Sopa de fideos con muslo de pollo Ensalada de tomate, pepino, maíz, zanahoria, aceite, sal, pimienta	Spaguetti con langostinos, pimiento, tomate frito y cebolla Ensalada de tomate al centro	Sepia o calamar con salsa verde Asado de patata, calabacín, berenjena y tomate, u otras verduras	Paella de pollo o marisco con verduras Ensalada al centro
CENAS						
Tortilla francesa con queso tierno y calabacín Rebanada de pan integral Crema de verduras o ensalada variada	Cinta de lomo con patata, judías, brócoli, cebolla, aceite, sal, pimienta	Merluza u otro pescado con salsa verde Ensalada murciana con huevo y atún Rebanada de pan integral	Faji-tortilla con pavo Ensalada de tomate, alcachofas, maíz, pepino y aguacate	Panini casero con mozzarella, atún y tomate Guacamole con crudités de verdura o ensalada	Fajita integral con salmón ahumado, queso fresco y aguacate 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



¿Qué tomo entre horas?

SEMANA 3

	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 de maíz con leche, canela y plátano Café o té o agua o infusión	Tostada con pavo, aceite, aguacate y tomate Kiwi Café o té o agua o infusión	Tostada integral con salmón ahumado Naranja Café o té o agua o infusión	Bowl de cereales integrales con leche, nueces, canela y fresas 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 nueces y fresas	Tostada integral con jamón y aceite	Tortas de arroz, pieza de fruta y chocolate 75-85% de cacao	Yogur con canela, pistachos y plátano	Tostada integral con pavo y aceite	Macedonia de frutas con canela	Fruta y almendras
Merienda	Bizcocho casero de manzana con infusión o té	Yogur natural o griego con fruta y semillas de chía	Fruta y anacardos	Tortas de arroz con queso fresco y aguacate Infusión	Yogur con nueces, canela, chocolate 85% y manzana	Fruta y nueces	Yogur natural o griego con chocolate 85%, fruta y semillas