



MENÚ SEMANA 4 (VERSIÓN RÁPIDA)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Salteado de calabacín, cebolla con arroz integral y tacos de pavo, aceite, sal, pimienta Ensalada de tomate	Ensalada de lentejas con atún, huevo, canónigos, tomate, maíz, aguacate y nueces Rebanada de pan integral	Ensalada de pasta con pollo especiado, queso fresco, tomate, aguacate, maíz, pistachos, pepino, aceite, sal, pimienta	Pescado a la plancha Asado de patata, tomate, y cebolla con aceite, sal, pimienta, cúrcuma Rebanada de pan integral	Ensalada campera de patata con atún, huevo, judías, aguacate, tomate, cebolla, aceite, sal, pimienta	Tortilla de patata (sin freír) Mejillones al vapor Ensalada de tomate y alcachofas	Lasaña de calabacín con atún, pisto y mozzarella Verdura y patata asada
CENAS						
Revuelto de huevo con champiñones Ensalada de tomate, pepino, aguacate y mango	Salmón al horno con patata, cebolla, tomate y berenjena Ensalada de tomate y pistachos	Hamburguesa de ternera o pollo con pan integral y rodaja de tomate Ensalada variada	Tortilla con brócoli y queso Pan integral Hummus con tomate	Faji-pizza con jamón, huevo y mozzarella Ensalada de tomate, pepino, aguacate, maíz, aceite, sal, pimienta	Ternera a la plancha con boniato, cebolla y pimientos Hummus con tomate	Ensalada de canónigos, tomate, aguacate, pollo especiado, pepino, maíz, aceite, sal, orégano Pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada



MENÚ SEMANA 4 (VERSIÓN COMIDA CALIENTE)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria, tacos de pavo, gambitas y tortilla francesa Ensalada de tomate	Guiso de lentejas con verduras, tacos de jamón y huevo Ensalada	Macarrones integrales con champiñones, cebolla y tacos de pollo Ensalada de pepino	Sopa de fideos con pescado y/o marisco Ensalada al centro	Arroz con pollo al curry Ensalada de tomate y alcachofas	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						
Revuelto de huevo con champiñones Ensalada de tomate, pepino, aguacate y mango	Salmón al horno con patata, cebolla, tomate y berenjena Ensalada de tomate y pistachos	Hamburguesa de ternera o pollo con pan integral y rodaja de tomate Ensalada variada	Tortilla con brócoli y queso Pan integral Hummus con tomate	Faji-pizza con jamón, huevo y mozzarella Ensalada de tomate, pepino, aguacate, maíz, aceite, sal, pimienta	Solomillo de cerdo a la plancha con boniato, cebolla y pimientos Hummus con tomate	Ensalada de canónigos, tomate, aguacate, pollo especiado, pepino, maíz, aceite, sal, orégano Pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada



¿Qué tomo entre horas?

SEMANA 4

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