



MENÚ SEMANA 5 (VERSIÓN RÁPIDA)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Chuletas de pavo con especias Salteado con cebolla y berenjena Rodajas de boniato y patata	Ensalada de habichuelas con huevo, bonito, canónigos, tomate, aguacate, maíz, remolacha, manzana	Arroz integral con pollo al curry (ver receta) Ensalada de alcachofas	Ensalada de quinoa con salmón ahumado, queso fresco, pepino, canónigos, tomate, aguacate, nueces	Spaguetti con pimiento, cebolla, zanahoria y langostinos Ensalada de tomate aceite, sal, pimienta	Pizza de boniato (ver receta) Ensalada de tomate, aguacate, pepino, maíz	Arroz con carne y verduras Ensalada de tomate, aguacate, maíz, pepino...
CENAS						
Faji-tortilla con queso tierno Ensalada de tomate, alcachofas, maíz, pepino y aguacate	Pechuga de pollo con tomate Mazorca de maíz a la plancha Salteado de berenjena y cebolla	Salmón a la plancha Asado de boniato, calabacín, cebolla, tomate...	Pastel de verduras con mozzarella (ver receta) Ensalada de tomate aceite, sal, pimienta	Faji-pizza con pavo y mozzarella Ensalada de tomate, maíz, pepino, alcachofas, aceite, sal, pimienta	Hamburguesa con pan integral y queso Guacamole con zanahoria y tomate	Ensalada de canónigos, tomate, aguacate, queso fresco, boniato, pepino, maíz, aceite, sal, orégano Pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada



MENÚ SEMANA 5 (VERSIÓN COMIDA CALIENTE)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Pechuga rellena de mozzarella, cebolla y pimienta Patata y cebolla con aceite, sal, pimienta	Guiso de lentejas con jamón y verduras Huevo cocido Ensalada de tomate, pepino y atún	Arroz caldoso con verduras y pollo Ensalada de tomate, pepino y aguacate	Estofado de ternera con guisantes, patata, zanahoria, etc. Ensalada variada	Sopa de fideos con muslo de pollo Ensalada de tomate, pepino, maíz, zanahoria, aceite, sal, pimienta	Pizza de boniato (ver receta) Ensalada de tomate, aguacate, pepino, maíz	Arroz con carne y verduras Ensalada de tomate, aguacate, maíz, pepino...
CENAS						
Faji-tortilla con queso tierno Ensalada de tomate, alcachofas, maíz, pepino y aguacate	Pechuga de pollo con tomate Mazorca de maíz a la plancha Salteado de berenjena y cebolla	Salmón a la plancha Asado de boniato, calabacín, cebolla, tomate...	Pastel de verduras con mozzarella (ver receta) Ensalada de tomate aceite, sal, pimienta	Faji-pizza con atún y mozzarella Ensalada de tomate, maíz, pepino, alcachofas, aceite, sal, pimienta	Hamburguesa con pan integral y queso Guacamole con zanahoria y tomate	Ensalada de canónigos, tomate, aguacate, queso fresco, boniato, pepino, maíz, aceite, sal, orégano Pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada



¿Qué tomo entre horas?

SEMANA 5

	1	2	3	4	5	6	7
Desayunos	Tostada integral con huevo cocido 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