



MENÚ SEMANA 6 (VERSIÓN RÁPIDA)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Arroz 3 delicias con pavo, guisantes, zanahoria y tortilla francesa Ensalada de tomate	Sartenada de garbanzos con atún, huevo, cebolla, tomate frito, calabacín... Rebanada de pan integral	Ensalada de pasta con salmón ahumado, queso fresco, tomate, aguacate, maíz, pepino, aceite, sal, pimienta	Ensalada templada de boniato con caballa, huevo, canónigos, tomate, pepino, maíz, aguacate	Hervido de judías, zanahoria, patata y brócoli Contramuslo a la plancha	Berenjenas rellenas de atún, pisto de verduras Ensalada y patata asada	Pollo al horno con boniato, cebolla, calabacín, zanahoria, tomate... Ensalada
CENAS						
Tortilla de patata y calabacín Pisto de verduras Ensalada de tomate, pepino	Sepia con salsa verde Judías salteadas con jamón y cebolla Patata con aceite, sal, especias	Spaguetti de calabacín con boloñesa de pollo Rebanada de pan integral	Pescado a la plancha Hervido de judías, zanahoria, patata y brócoli	Fajita integral con pollo y verduras Hummus con tomate y zanahoria	Paninis caseros con mozzarella, pavo y tomate Hummus con tomate y zanahoria	Ensalada de naranja, canónigos, tomate, aguacate, atún, queso fresco, pepino, maíz, aceite, sal, orégano Pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada



MENÚ SEMANA 6 (VERSIÓN COMIDA CALIENTE)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Pisto de verduras con huevos Rebanada de pan integral Ensalada de tomate, naranja, pepino, aguacate	Potaje de garbanzos con espinacas, cebolla y huevo Ensalada	Macarrones integrales con carne picada, tomate, calabacín, cebolla Ensalada de tomate	Sopa de fideos con huevo cocido Rebanada de pan integral Ensalada al centro	Arroz con pimiento, cebolla, zanahoria y tiras de ternera Ensalada de tomate, canónigos y aguacate	Berenjenas rellenas de atún, pisto de verduras Ensalada y patata asada	Pollo al horno con boniato, cebolla, calabacín, zanahoria, tomate... Ensalada
CENAS						
Tortilla de patata y calabacín Pisto de verduras Ensalada de tomate, pepino	Sepia con salsa verde Judías salteadas con jamón y cebolla Patata con aceite, sal, especias	Spaguetti de calabacín con boloñesa de pollo Rebanada de pan integral	Pescado a la plancha Hervido de judías, zanahoria, patata y brócoli	Fajita integral con pollo y verduras Hummus con tomate y zanahoria	Paninis caseros con mozzarella, pavo y tomate Hummus con tomate y zanahoria	Ensalada de naranja, canónigos, tomate, aguacate, atún, queso fresco, pepino, maíz, aceite, sal, orégano Pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada



¿Qué tomo entre horas?

SEMANA 6

	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