



MENÚ SEMANA 10 (VERSIÓN RÁPIDA)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Pokebowl con pollo, arroz, aguacate, pepino, remolacha, tomate, maíz y wakame	Ensalada de garbanzos con caballa, huevo, pepino, aguacate, manzana, tomate, canónigos, semillas	Ensalada de quinoa con huevo, salmón ahumado, tomate, aguacate, maíz, pepino, aceite, sal, pimienta	Lubina con pisto de verduras y patata asada Cuenco de gazpacho	Pasta con carne picada y pisto de verduras Vaso de gazpacho	Tortilla de boniato (sin freír) Ensalada de burrata, tomate, atún, pepino, alcachofas	Arroz con pollo, conejo y verduras Ensalada
CENAS						
Tortilla de patata y calabacín Ensalada de naranja, pepino, tomate, maíz, queso, aguacate	Merluza con salsa verde Salteado de espárragos verdes y champiñones Rebanada de pan integral	Fajita con salmón ahumado, queso fresco y tomate Hummus con pepino y tomate	Solomillo de cerdo con pimienta, cebolla y zanahoria Pan integral	Faji-tortilla con pavo Hummus con pepino y zanahoria	Hamburguesa con pan, cebolla y queso Ensalada o guacamole con tomate	Ensalada de tomate, cebolla, caballa, queso fresco, huevo, maíz, aceitunas negras Rebanada de pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada



MENÚ SEMANA 10 (VERSIÓN COMIDA CALIENTE)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Sopa de fideos con huevo cocido Rebanada de pan integral Ensalada al centro	Sartenada de lentejas con caballa, huevo, cebolla, tomate frito, calabacín... Rebanada de pan integral	Ñoquis con berenjena, tomate, cebolla y carne de pollo Ensalada de tomate	Arroz caldoso con pescado y verduras Ensalada de tomate, canónigos y maíz	Albóndigas con patata, salsa de tomate, guisantes, cebolla y zanahoria Ensalada	Tortilla de boniato (sin freír) Ensalada de burrata, tomate, atún, pepino, alcachofas	Arroz con pollo, conejo y verduras Ensalada
CENAS						
Tortilla de patata y calabacín Ensalada de naranja, pepino, tomate, maíz, queso, aguacate	Merluza con salsa verde Salteado de espárragos verdes y champiñones Rebanada de pan integral	Fajita con salmón ahumado, queso fresco y tomate Hummus con pepino y tomate	Solomillo de cerdo con pimienta, cebolla y zanahoria Pan integral	Faji-tortilla con pavo Hummus con pepino y zanahoria	Hamburguesa con pan, cebolla y queso Ensalada o guacamole con tomate	Ensalada de tomate, cebolla, caballa, queso fresco, huevo, maíz, aceitunas negras Rebanada de pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada



¿Qué tomo entre horas?

SEMANA 10

	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 jamón, aceite y tomate Kiwi Café o té o agua o infusión	Tostada integral con pavo 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 almendras, canela, chocolate 85% y plátano	Tostada integral con pavo y tomate Infusión o café	Tortas de maíz, 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 nueces	Fruta y cacahuetes	Tortas de arroz con lomo y aceite Infusión	Yogur con pipas de calabaza y fruta	Fruta y pistachos	Yogur natural con fruta y chocolate 85% de cacao