



MENÚ SEMANA 7 (VERSIÓN RÁPIDA)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Solomillo de pavo con cúrcuma, pimienta, aceite de oliva Boniato, brócoli y cebolla con especias	Ensalada de lentejas con queso fresco, caballa, canónigos, tomate, aguacate, maíz, naranja	Hamburguesa de pollo con arroz integral y pisto de verduras Ensalada de tomate y ajo negro	Salmón con patatas, cebolla, pimienta y berenjena Ensalada de pepino	Ensalada de pasta integral con mozzarella, atún, cherrys, canónigos, aguacate, maíz, remolacha	Pollo asado con boniato, cebolla, pimienta y calabacín Ensalada con burrata	Arroz con carne y verduras Ensalada de tomate, aguacate, maíz, pepino...
CENAS						
Revuelto de huevo, alcachofas y jamón serrano Ensalada de tomate Rebanada de pan integral	Fajita integral con salmón ahumado, queso fresco, aguacate, canónigos Pepino con hummus	Dorada a la plancha Judías, patata, cebolla y brócoli con aceite, sal, pimienta	Faji-tortilla con pavo Judías salteadas con jamón	Pizza de boniato con mozzarella, pavo y tomate frito Guacamole con tomate	Fajitas con carne picada, pimienta, cebolla y guacamole Guacamole con zanahoria	Spaguetti de calabacín con tomate frito, cebolla y atún Pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada



MENÚ SEMANA 7 (VERSIÓN COMIDA CALIENTE)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Albóndigas de pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate, etc.) Ensalada	Potaje de legumbres con verduras Huevo cocido Ensalada de tomate, pepino y caballa	Wok de cebolla, calabacín y pimiento con arroz integral y tacos de pollo, aceite, sal, especias	Sopa de fideos con muslo de pollo Ensalada de tomate, pepino, maíz, zanahoria, aceite, sal, pimienta	Pasta integral con pimiento, cebolla, zanahoria y langostinos Ensalada	Pollo asado con boniato, cebolla, pimiento y calabacín Ensalada con burrata	Arroz con carne y verduras Ensalada de tomate, aguacate, maíz, pepino...
CENAS						
Revuelto de huevo, alcachofas y jamón serrano Ensalada de tomate Rebanada de pan integral	Fajita integral con salmón ahumado, queso fresco, aguacate, canónigos Pepino con hummus	Dorada a la plancha Judías, patata, cebolla y brócoli con aceite, sal, pimienta	Faji-tortilla con pavo Judías salteadas con jamón	Pizza de boniato con mozzarella, pavo y tomate frito Guacamole con tomate	Fajitas con carne picada, pimiento, cebolla y guacamole Guacamole con zanahoria	Spaguetti de calabacín con tomate frito, cebolla y atún Pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada



¿Qué tomo entre horas?

SEMANA 7

	1	2	3	4	5	6	7
Desayunos	Tostada integral con pavo y tomate 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 lomo, aceite, aguacate y tomate Kiwi Café o té o agua o infusión	Tostada integral con queso fresco y tomate 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 jamón cocido y aguacate Naranja Café o té o agua o infusión
Mediana mañana	Yogur con nueces y kiwi	Tostada integral con salmón ahumado	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 nueces
Merienda	Bizcocho casero de manzana con infusión o té	Yogur natural o griego con fruta y pipas de calabaza	Fruta y pistachos	Tortas de maíz con pavo y aguacate Infusión	Yogur con nueces, canela, chocolate 85% y manzana	Fruta y nueces	Yogur natural o griego con chocolate 85%, fruta y chía