



MENÚ SEMANA 8 (VERSIÓN RÁPIDA)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Contramuslo de pollo con quinoa Ensalada de aguacate, tomate, maíz y pepino	Sartenada de lentejas con caballa, huevo, cebolla, tomate frito, calabacín... Rebanada de pan integral	Ensalada de patata con huevo, bonito, judías, tomate, aguacate, maíz, aceitunas negras, aceite, sal, pimienta	Merluza con pisto de verduras Rebanada de pan integral Judías salteadas con cebolla	Pasta con maíz, remolacha, tacos de pollo, queso feta, tomate, aguacate, manzana	Chuletas de pavo con especias Asado de boniato, cebolla, alcachofas, pimienta	Sopa de cocido con fideos, garbanzos, pavo/pollo... Ensalada al centro
CENAS						
Tortilla con jamón serrano Rebanada de pan integral Ensalada de naranja, tomate, maíz, queso, aguacate	Dorada con salsa verde Hervido de judías, zanahoria, patata y brócoli	Hamburguesa con pan integral, queso y tomate Hummus con pepino	Ensalada de naranja, canónigos, tomate, aguacate, atún, queso fresco, pepino, maíz, aceite, sal, orégano Pan integral	Faji-tortilla con atún Salteado de berenjena y cebolla	Tosta integral con cinta de lomo y aguacate Ensalada o hummus con tomate	Ensalada de tomate, cebolla, atún, huevo, maíz, aceitunas negras Rebanada de pan integral

De postre: pieza de fruta de temporada



MENÚ SEMANA 8 (VERSIÓN COMIDA CALIENTE)

1	2	3	4	5	6	7
COMIDAS						
Sopa de fideos con huevo cocido Rebanada de pan integral Ensalada al centro	Curry de garbanzos con leche de coco, verduras y arroz	Spaguetti integrales con berenjena, cebolla y carne de pollo Ensalada de tomate	Arroz caldoso con pollo y verduras Ensalada de tomate, canónigos y maíz	Guiso de pescado con patata, cebolla, zanahoria, etc. Ensalada de pepino	Chuletas de pavo con especias Asado de boniato, cebolla, alcachofas, pimiento	Sopa de cocido con fideos, garbanzos, pavo/ pollo... Ensalada al centro
CENAS						
Tortilla con jamón serrano Rebanada de pan integral Ensalada de naranja, tomate, maíz, queso, aguacate	Dorada con salsa verde Hervido de judías, zanahoria y brócoli Puré de patata	Hamburguesa con pan integral, queso y tomate Hummus con pepino	Ensalada de naranja, canónigos, tomate, aguacate, atún, queso fresco, pepino, maíz, aceite, sal, orégano Pan integral	Faji-tortilla con atún Salteado de berenjena y cebolla	Tosta integral con cinta de lomo y aguacate Ensalada o hummus con tomate	Ensalada de tomate, cebolla, atún, huevo, maíz, aceitunas negras Rebanada de 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 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