



Cuidando mi templo

MENÚ DESAFIANTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pan integral con queso fresco, tomate, albaca. Café con leche.	Yogur griego. Avena. Fruta.	Té con leche. Pan rústico con miel. Kiwi.	Tostadas con queso cremoso. Fruta.	Yogur griego con avena y frutos secos.	Leche Biscocho integral de manzana casero con nueces.	Café con leche. Creps con plátano y canela.
ALMUERZO	Pastel de puré de patata con rodajas de tomate gratinado. Pescado al horno con calabacín y romero. Fruta.	Rodajas de mozzarella y tomate con aceite de oliva con aroma a albahaca. Merluza al papillote con puerros. Fruta.	Arroz integral Pollo horneado Ensalada con palta y aceitunas. Naranja.	Berenjenas al horno con salsa de tomate (natural) con cayena y romero. Revuelto de judía verde en juliana con palitos de pan integral. Higos.	Crema de brócoli. Fideos a la cazuela. Pera.	Arroz integral. Pollo en pepitoria. Ensalada con aceitunas negras. Fruta.	Pescado a la plancha. Ensalada caliente de verduras. Fruta.
CENA	Pizza vegetal casera con huevo. Fruta.	Empanadillas de atún con ensalada de zanahoria, lechuga y tomate. Fruta.	Ensalada de atún Mediterránea. Fruta.	Tomates rellenos de cucús. Croquetas de merluza. Ensalada variada.	Ensalada con palta. Poción de porotos negros. Tacos con tiras de lomo con pimiento rojo y cebolla. Fruta.	Tortilla de maíz y queso. Ensalada de tomate y albaca.	Queso gratinado sobre escalivada, ciruelas y olivada. Salteado de col con tostadas de pan integral. Pera.

Opción de colación: yogurt natural, barra de cereal casera, fruta de temporada, frutos secos (consumir 30g frutos secos 5 veces por semana)

