



Cuidando mi templo

MENÚ DESAFIANTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	1 rebanada de pan integral 1 porción de queso cremoso 1 fruta	1 barrita de cereal 1 vaso de yogur	Pan integral tostado con aceite, rodaja de tomate y queso Infusión	Yogur con granola Mas 1 fruta fresca Infusión a gusto	Pan integral con queso y 1 puñado de mix de frutos secos y desecadas	1 taza de infusión con leche, tostadas con miel y semillas Fruta fresca	Pan integral tostado con aceite, rodaja de tomate y queso y aceitunas infusión
ALMUERZO	Berenjenas Rellenas de Atún + ensalada de repollo y zanahoria rallada con mix de semillas	Ensalada de Garbanzos con verduras	Pasta con verduras salteadas	Pastel de carne con puré de papa y zapallo con ensalada mixta	Hamburguesas de lenteja y avena con ensalada de apio, zanahoria y manzana	Cazuela de verduras con quínuia.	Pollo al horno con verduras
CENA	Verduras al Wok con lentejas	Omelette de Acelga con ensalada de arroz integral y tomate	Tacos con salteado de pechuga de pollo y verduras	Pizza integral con rúcula y aceitunas	Sopa crema de verduras con queso rallado	Milanesa napolitanas de calabacín con ensalada multicolor	Bocadillos de espinaca o acelga con avena al horno + ensalada cruda

Opciones de Colación: 1 yogur, 1 yogur con frutos secos, 1 plato con mix de frutas picadas, 1 yogur con semillas, 1 vaso de yogur con granola o barrita de cereales.

