



Cuidando mi templo

MENÚ DESAFIANTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con leche. Tostadas con dulce de membrillo. Pera.	Café con leche. Pan rústico con aceite de oliva extra virgen	Café con leche. Tostadas con queso ricota y frutos rojos.	Infusión. Tostadas con mermelada de arándanos.	Té. Bocadillo de lechuga con queso cremoso e higos. Kiwi.	Café con leche. Pan con chocolate.	Café con leche. Tostadas con queso ricota y fruta.
ALMUERZO	Ensalada variada. Tiras de pollo guisados con salsa de mostaza con arroz. Melón	Macarrones guisados con verduras. / Pollo relleno al horno con ciruelas pasas y piñones. Peras al vino.	Ensalada de patatas. Pescado a la plancha con coles de Bruselas salteadas. Pera.	Coliflor y calabaza al horno con sésamo. Pechugas de pollo a la plancha con berenjenas fritas con miel. Yogur griego con frutos rojos deshidratados	Arroz guisado con judías verdes y alcachofas. Atún al ajoarriero. Ensalada variada	Ensalada cesar Pollo a la plancha. Fruta	Garbanzos salteados con espinacas. Filetes de pechuga de pollo a la plancha con alcachofas fritas. Pera.
CENA	Sopa de pistones con verdura y picatostes. Pavo a la plancha con coliflor rebozada. Melocotón.	Ensalada de rúcula, queso parmesano y pera. Huevos estrellados con hongos y jamón de pavita. Manzana.	Rodajas de berenjenas con sofrito de tomate gratinadas. Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada de tomate. Membrillo al horno.	Sopa de pistones con verdura. Pavo a la plancha con coliflor rebozada. Melocotón.	Champiñones a la plancha con ajo y perejil. Salmón a la plancha con puré de patatas. Uvas	Humus con palitos de zanahoria, apio y rábanos Pizza Mediterránea. Manzana.	Ensalada fría con atún y fideos integrales.

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

