



# Cuidando mi templo

MENÚ DESAFIANTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche. Tostadas con queso feta y aceite de oliva virgen extra.	Yogur griego. Avena. Fruta.	Leche. Tostadas con hummus.	Café. Sándwich queso, tomate y lechuga. Fruta.	Infusión. Pan con crema de berenjenas.	Leche Biscocho integral de banana y arándanos.	Café con leche. Tostadas con dulce de membrillo.
ALMUERZO	Ensalada de espinacas con granada. Estofado de lentejas. Fruta.	Espaguetis al pesto. Muslitos de pollo guisados con alcachofas.	Coliflor al vapor con salsa chimichurri. Pescado a la plancha con zanahorias. Fruta.	Garbanzos salteados con borrajas. Filete de merluza a la plancha con puré de remolacha.	Espagueti integral con aceite de oliva y albaca y huevos . Fruta.	Espinacas con bechamel. Salmón al vapor con verduras de temporada. Fruta.	Sopa de pescado. Filetes de pechuga de pavo a la plancha con puré de nabo. Fruta.
CENA	Ensalada griega. Tacos (hoja integral) de pollo salteados con vegetales. Fruta.	Lasaña de vegetales. Fruta.	Tortilla de maíz y queso. Ensalada de tomate y albaca. Fruta.	Pizza vegetal casera con huevo. Fruta.	Pollo horneado con nueces, pasas, aceitunas y ananá. Ensalada variada. Arroz con cúrcuma. Helado casero.	Ensalda de atún mediterranea.	Filetes de pechuga de pollo a la plancha con ensalada de berros.

