



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 secas 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	Suprema grille con ensalada de arroz integral, ensalada de apio, zanahoria rallada, manzana rallada, nueces y aceite de oliva extra virgen. Sazonar con hierbas y especias	Cazuela de verduras con papas y verduras coloridas	Pollo a la plancha con ensalada de fideos y verduras crudas	Hamburguesas de lentejas y avena con verduras	Huevos Rellenos con Arroz con aceitunas y especias y Ensalada de palta, cebolla y tomate	Pescado a la plancha con puré mixto y verduras crudas y aceitunas	Pollo al horno con verduras
CENA	Ensalada de Garbanzos	Tortilla de verduras al horno o sartén	Milanesas de berenjenas a la napolitana con ensalada	Pizza integral con rúcula, aceitunas	Ensalada de pasta integral, con palta, brócoli, zanahoria y remolacha rallada	Ensalada de lentejas con quinoa y verduras crudas	Sopa crema de verduras, Tostadas con tomate

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.

