



# Cuidando mi templo

MENÚ DESAFIANTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pan integral con queso fresco, tomate, albaca. Café con leche. Fruta.	Yogur griego. Avena. Fruta.	Tostadas con berenjenas escalivadas con aceite de oliva macerado en orégano.	Tostadas con queso cremoso y mermelada de fresa (casera)	Yogur griego con avena y frutos secos.	Leche Biscocho casero de nueces y arándanos.	Tostadas con rodajas de pepino y salsa tzatziki. Café con leche.
ALMUERZO	Ensalada griega. Tacos (hoja integral) de pollo salteados con vegetales. Compota de pera.	Lasaña de vegetales. Fruta de temporada.	Arroz integral Pollo horneado Ensalada variada. Naranja.	Quinoa + salteado de verduras. Pescado a la plancha. Ensalada con palta. Frutas.	Espagueti integral con aceite de oliva y albaca. Pollo a la plancha. Fruta.	Gazpacho. Lomo a la plancha con pimiento rojo. Pan integral. Fruta.	Ensalada de lentejas, lechuga, tomate, pepino con salsa Tzatziki. Albóndigas de pollo y espinacas guisadas con cebolla. Fruta.
CENA	Tomates rellenos de cucús. Croquetas de merluza. Ensalada variada. Fruta	Crema de pepino y menta. Empanadillas de atún con ensalada de zanahoria. Fruta.	Tortilla de maíz y queso. Ensalada de tomate y albaca. Fruta.	Pizza vegetal casera con huevo. Fruta.	Salmón en crema de limón con espárragos. Papas noisette o pure de papa. Helado o postre casero	Ensalada de atún mediterránea.	Chauchas y patatas rehogadas con ajos tiernos, Pescado a la plancha con puerros rebozados. Fruta.





## INFORMACIÓN ADICIONAL

Berenjenas maceradas con orégano y aceite de oliva [https://youtu.be/lvZGHDUfZ\\_g](https://youtu.be/lvZGHDUfZ_g)

Salsa tzatziki <https://youtu.be/3GHIUSVYscE>

Ensalada griega <https://youtu.be/xMchkLG-vyl>

Croquetas de merluza (pescado) <https://youtu.be/DEJ7RR2S2qA>

Pizza vegetal casera (utilizar harina integral para la masa) <https://youtu.be/6jNMinJKE40>

Gazpacho <https://youtu.be/masji9sefyQ>

## OPCIONES DE MEDIA MAÑANA O MERIENDA

Barrita casera de avena, dátiles y almendras

Frutos secos tostados (30 g)

Yogur natural.

Fruta de temporada.

Bocadillo vegetal.