



Cuidando mi templo

MENÚ DESAFIANTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pan de harina de almendras. Queso cremoso. Infusión.	Café con leche. Pan tostado con ajo y orégano.	Panqueques de banana y huevo con granola.	Pan integral con queso fresco, tomate, albaca. Café con leche.	Huevos revueltos. Pan. Infusión.	Biscocho con harina de algarrobo y banana + nueces case-ro. Infusión.	Café con leche. Pan tostado con ajo y orégano.
ALMUERZO	Tacos de pollo con verduras salteadas. Fruta.	Sopa de tomates. albóndigas de merluza guisadas con patatas. Fruta.	Pollo en salsa de champiñones. Arroz y ensalada con lechuga, rúcula, tomate deshidratado y aceitunas. Fruta.	Tiras de calabacín guisadas con salsa de almendras. Pollo a la plancha Fruta.	Lentejas con verduras. Macarrones con tomate y queso. Fruta.	Judías verdes estofadas. Filete de pavo a la plancha con brócoli al vapor. Fruta.	Sopa de tomate. Arroz caldoso con carne de cordero y alcachofas. Fruta.
CENA	Ensalada con pepino, aceitunas negras, cebolla y queso Feta. Salmón con verduras al papillote. Fruta.	Puré de dos colores (patata y remolacha) gratinado. Muslos de pollo con zanahoria al horno. Fruta.	Crema de verduras con picatostes. Pescado frito. Fruta.	Berenjenas al horno. Pescado a la plancha. Fruta.	Salmón Teriyaki Arroz con perejil. Ensalada variada. Helado casero.	Crema de zanahoria y calabaza. Pollo a la plancha. Fruta.	Berenjenas, zanahoria, pimiento rojo, zucchini, asados con ajo, orégano y aceite de oliva. Pechuga de pollo asada. Fruta.

