



Cuidando mi templo

MENÚ DESAFIANTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur casero con frutos secos	Tostadas con queso y tomate	Café con leche, mermelada y 1 manzana	Yogur con cereales y fruta fresca	Mate cocido con pan de salvado, queso y semillas	Huevo revuelto con pan pita y queso	Ensalada de frutas + tostadas con queso
ALMUERZO	Pechuga de pollo deshuesada + torre de vegetales asados	2 hamburguesas al plato + ensalada de lechuga tomate y papa	Filet de pescado + remolacha + ensalada de tomates cherry y albahaca	Bife de lomo + ensalada de zanahoria, huevo y chaucha	Pechuga de pollo hervida + verduras hervidas + caldo (puchero)	Salpicón de atún, tomate, morrón, aceituna verde con alió de aceto y oliva + palta rellena con tomate	Pata de pollo al horno + ensalada de cebolla, naranja y orégano
CENA	Porción de tarta de calabaza + ensalada de tomate, zanahoria rallada y huevo	Guiso de lentejas con verduras	Zapallitos rellenos con choclo y queso cremoso + ensalada de repollo blanco y zanahoria	Berenjenas a la napolitana + arroz integral	Crepe de espinaca y puerros + ensalada caprese	Porción de lasaña de calabaza y espinaca + ensalada de verdes y pera	Arroz yamaní + salteado de verduras (cebolla, morrón, verdeo)

