



Cuidando mi templo

MENÚ DESAFIANTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Panqueque de banana y huevo. Granola. Infusión.	Yogur griego. Avena y frutos secos. Fruta.	Café con leche. Pan tostado con ajo y orégano.	Pan integral con queso fresco, tomate, albaca. Café con leche.	Yogur griego con avena y frutos secos.	Leche Biscocho de naranja integral con nueces, casero.	Café con leche. Pan tostado con ajo y orégano.
ALMUERZO	Alcachofas al horno. Salmón a la plancha con cebolla pochada. Fruta.	Crema de tomate con tomillo. Tacos de pechuga de pollo con pimientos verdes a la plancha. Fruta.	Pollo horneado con ciruelas y aceitunas. Arroz integral amarillo (cúrcuma) Ensalada variada. Fruta.	Champiñones a la plancha. Albóndigas de merluza guisadas con salsa de almendras. Frutas.	Quinoa con pimientos y perejil. Pollo a la plancha. Ensalada agridulce. Fruta.	Fideos integrales salteado con verduras, brócoli y tiras de pollo. Fruta.	Estofado de judías pintas con verduras de temporada. Ternera con salsa de frutos rojos. Fruta.
CENA	Patatas guisadas con espinacas, pasas y piñones. Tortilla de pimientos con ensalada de zanahoria.	Empanadillas de atún con ensalada de zanahoria, lechuga y tomate.	Salteado de judías verdes con ajo. Buñuelos de acelgas con ensalada de col. Fruta.	Crema de remolacha. Muslitos de pollo al horno con sanfaina. Fruta.	Salmón en crema de queso Papas noisette. Helado casero. Fruta.	Ensalada de atún Mediterránea. Fruta.	Pizza vegetal casera con huevo. Fruta.

