

Sugerencia de Menu Semanal

ALMUERZO

CENA

Lunes:

Hamburguesa de verduras c/ chauchas y tomate.

Wok de verduras c/fideos de arroz y semillas de sèsamo.

Martes:

Milanesa de zucchini + boniatos y calabaza al horno, ensalada hojas verdes.

Huevos revueltos c/ espinaca. Ens, de lechuga y cherrys.

Mièrcoles:

Pescado c/ verduras asadas.

Fainà de zapallitos.

Jueves:

Albòndigas de garbanzos c/papas al horno + ensalada de hojas verdes.

Revuelto de champiñones, ceb y morròn. Ensalada c/ semillas de chía y girasol

Viernes:

Lasagna de zapallitos.

Pizzeta de calabaza.

Sàbado:

Canelones de lentejas rellenos c/ricotta y espinaca + ensalada de remolacha y zanahria rallada.

Sushi

Domingo:

Milanesa de pescado al horno c/ ensalada caprese

Tortilla de zapallitos y puerro + ens. tomate, quinoa, palta y choclo.