

COCINA CASERA VARIADA Y SALUDABLE



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tostada con aceite virgen extra y tomate + café o té						
Media Mañana	Piezas de fruta						
Almuerzo	Arroz tres delicias acompañando pollo macerado en salsa teriyaki.	Pimientos aliñados y canelones rellenos de verduras.	Codornices a la plancha con especias marroquíes y cuscús con zanahorias, almendras y pasas.	Calabacines rellenos de atún y cobertura de queso fundido.	Cogollos de lechuga y puchero.	Ensalada de lechuga y canónigos, con melva, queso, tomate, manzana y nueces, y tosta de pringá.	Lechuga aliñada, patatas de guarnición cocidas y zarzuela de pescado.
Media tarde	Piezas de fruta o yogourt sin azúcar + café o té						
Cena	Wok de brócoli, champiñones portobello y calabacín, y tortilla francesa.	Picadillo de tomate, pimiento, pepino y cebolla, y lomos de caballa a la plancha.	Ensalada de brotes tiernos y rúcula, y revuelto de setas al ajillo con taquitos de jamón.	Sopa de picadillo y col aliñada (aceite, limón, sal, pimienta y ajo rallado).	Pizza margarita.	Aliño de remolachas y croquetas.	Ensaladilla y tomate aliñado con oréganos.

Recuerda complementar tu menú haciendo ejercicio diario. COMPARTE TU EXPERIENCIA CON TODOS

