

# 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	Ensalada de canónigos y frijoles negros a la cubana con arroz blanco.	Ensalada César.	Ensalada templada de langostinos; pierna de cordero al horno con patatas. Trufas de chocolate caseras.	Base de papas a lo pobre cubiertas con pisto de verduras.	Wok de verduras con garbanzos y acompañamiento de arroz integral	Mejillones a la diablo y setas de temporada a la plancha.	Cazuela de fideos con costilla.
Media tarde	Piezas de fruta o yogur sin azúcar + café o té						
Cena	Escarola con ajos fritos y boquerones en vinagre sobre pan tostado con aceite y tomate.	Tartar de salmón, buey de mar relleno, zarzuela de pescado y marisco y sorbete de limón al cava.	Sopa de ajos y cuenco de yogur con frutas.	Ensalada mixta y pollo frito con ajos.	Pizza con salmón y rúcula.	Cogollos de lechuga y croquetas.	Crema de verduras con picatostes y taquitos de jamón.

Recuerda complementar tu menú haciendo ejercicio diario.

COMPARTE TU EXPERIENCIA CON TODOS

