

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 tomatitos cherry y dados de mozzarella, y dorada a la espalda con patatas de guarnición.	Guiso de judías blancas con almejas.	Lechuga aliñada, carne con tomate y arroz blanco.	Ensalada de lechuga de hojas de roble y atún encebollado.	Fetuccine a la putanesca.	Acelgas esparragás y huevo escalfado.	Picadillo de tomate, pimiento y pepino, y arroz caldoso de marisco.
Media tarde	Piezas de fruta o yogur sin azúcar + café o té						
Cena	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla, y san jacob de jamón york y queso.	Vichysoisse.	Tomate con sal y patatas revueltas con huevo con cebollino y perejil picado.	Champiñón al ajillo y carpaccio de calabacín con parmesano.	Pizza 4 stagioni..	Col aliñada y ceviche.	Coliflor rebozada y tomate aliñado con oréganos.

Recuerda complementar tu menú haciendo ejercicio diario.

COMPARTE TU EXPERIENCIA CON TODOS

