

Menú Semanal



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	- Zumo de sandía y piña - Tortitas caseras	- Tostadas de aguacate y huevo especiado (para 2 personas) - Batido de plátano y yogur desnatado	- Yogur griego con regalitos - Zumo de zanahoria y naranja	- Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana - Pan de cereales con aceite y tomate	- Chiamisú de @dramvillaescusa - Plátano
Almuerzo	- Pasta fría con pesto, tomates cherry y mozzarella - Shakshuka - Melón al yogur	- Ensalada templada de verduras - Canelons d'estiu - Zumo de naranja natural	- Sopa fría de pepino - Lasaña de berenjenas - Naranja	- Filetes rusos - Espaguetis putanesca - Batido de yogur y canela	- Pasta fría con pesto, tomates cherry y mozzarella - Cachopos - Sorbete de sandía al cava
Cena	- Espárragos con almendras - Pastelitos de zanahoria sin gluten	- Sandwich dorado con huevo - Flan de kéfir con frutas	- Bocata de mortadela estilo Anthony Bourdain - Tarta de chocolate	- Panini casero de jamón y queso - Batido de sandía y yogur griego	- Crema fría de espárragos - Gelatina con trozos de pera