

Menú Semanal



	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> - Pan integral con queso fresco - Kéfir con melocotón y cereales integrales 	<ul style="list-style-type: none"> - Tostaditas Nutritivas 	<ul style="list-style-type: none"> - Leche desnatada - Tostas de guisantes, con mozzarella y huevo 	<ul style="list-style-type: none"> - Galletas de avena y manzana - Zumo de fruta natural
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de garbanzos con naranja - Sardinas al horno con ensalada - Limonada de piña 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verduras - Kéfir con mango 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de higos con mozzarella - Filetes rusos con tomate - Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz caldoso - Hamburguesas de garbanzos y calabacín - Yogur natural
Cena	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada con melón, germinados y parmesano - Hamburguesa de pollo con salsa de pimientos - Fresas 	<ul style="list-style-type: none"> - PECHUGA SALTEADA CON VERDURAS - Ensalada de Quinoa y mango - Yogur con fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa Minestrone - Lomo de salmón con espinacas y eneldo - Manzana asada 	<ul style="list-style-type: none"> - Salteado de calabaza, brócoli y tofu - Ensalada - Kiwi