



Menú semanal



Lunes

Comida: Guisante con jamón, patata y huevo poche.

Cena: Tortilla de setas y gambas. Ensalada de tomates cherry. Pan

Martes

Comida: Puré de calabaza con hamburguesa y pimientos. Picatostes

Cena: Ensalada de canónigos, tomate, cebolla, zanahoría, remolacha, patata cocida, manzana y bonito.

Miércoles

Comida: Wok de verduras con taquitos de heura y arroz.

Cena: Coliflor al horno con salmón y arroz.

Jueves

Comida: Espaguetis con champis y gambas al ajillo.

Cena: Borrajas con patatas, zanahoria y huevo cocido.

Viernes

Comida: Lentejas estofadas con arroz.

Cena: Pollo asado con brocoli y boniato al horno.

Fin de semana

Comida: Conejo al horno con verduras y patatas asadas.

Cena: Ensalada completo y merluza al horno con cebolla. Pan

Para mayor **personalización** puedes contratar tu pack inicial

Vegetales:

- Guisante
- Calabaza
- Setas
- Tomate cherry
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Canónigos
- Remolacha
- Zanahoria
- Cebolla
- Manzana
- Coliflor
- Brócoli
- Borraja

Proteína:

- Jamón
- Huevo
- Hamburguesa
- Bonito
- Heura
- Salmón
- Gambas
- Lentejas
- Pollo
- Conejo
- Merluza



También necesito...

- Arroz
- Pan
- Boniato
- Espaguetti

