



Menú semanal



Lunes

Comida: Ensalada de canónigos, aguacate, cherrys, fresas y queso feta, arroz.

Cena: Carpaccio de pepino con sardinas. Pan

Martes

Comida: Pasta con jamón, espárragos y alcachofas, huevo duro.

Cena: Puré de coliflor con salmón y boniato al horno.

Miércoles

Comida: Ensalada de garbanzos con atún. Pan

Cena: Guisantes con patata, jamón y huevo.

Jueves

Comida: Pollo salteado con verdura y almendras, arroz.

Cena: Crema fría de espárragos, taquitos de jamón y huevo.

Viernes

Comida: Ensalada de quinoa y gambas.

Cena: Calabacín a la plancha con queso feta, menta y arroz.

Fin de semana

Comida: Rapa al horno con refrito de ajos, patata y ensalada.

Cena: Poke bowl de salmón.

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

Vegetales:

- Canónigos
- Aguacate
- Fresas
- Cherrys
- Pepino
- Espárragos
- Alcachofas
- Coliflor
- Zanahoria
- Maíz
- Cebolla
- Guisantes
- Almendras
- Calabacín
- Ajo

Proteína:

- Queso feta
- Sardinas
- Huevo
- Atún
- Salmón
- Pollo
- Jamón
- Gambas
- Rapa



También necesito...

- Arroz
- Quinoa
- Boniato
- Pan

