



# Menú semanal



## Lunes

Comida: Calabacín al horno con bacalao encebollado y patata al horno.

Cena: Gazpacho con taquitos de jamón, picatoste y huevo cocido.

## Martes

Comida: Ensalada de espinacas con alubias, quinoa y queso mozzarella.

Cena: Coliflor al horno con lubina con ajetes y boniato al horno.

## Miércoles

Comida: Pisto de verduras con macarrones de guisantes y arroz.

Cena: Salteado de ajetes, espárragos trigueros y gambas. Pan

## Jueves

Comida: Ensalada de vainas con tomate, cebolla, bonito y huevo cocido.

Cena: Wok de verduras con pollo salteado con soja y arroz

## Viernes

Comida: Ensalada de pimientos asados y cebolla pochada. Alcachofas con jamón y almejas.

Cena: Brochetas de verdura al gusto y tortilla de patata.

## Fin de semana

Comida: Ensalada y paella de conejo.

Cena: Ensalada de tomate con quinoa y queso feta.

Para mayor

**personalización** puedes  
contratar tu pack inicial

### Vegetales:

- Calabacín
- Cebolla
- Tomate
- Ajo
- Espinacas
- Pimiento Verde
- Pimiento rojo
- Coliflor
- Berenjena
- Ajetes
- Espárragos trigueros
- Zanahoria
- Alcachofas
- Lechuga

### Proteína:

- Bacalao
- Jamón
- Huevo
- Alubias
- Queso mozzarella
- Queso feta
- Macarrones de guisante
- Gambas
- Pollo
- Almejas
- Conejo



### También necesito...

- Arroz
- Quinoa
- Patata
- Boniato

