



# Menú semanal



## Lunes

Comida: Gallo al plancha con berenjenas y arroz.

---

Cena: Ensalada de canónigos, rúcula y queso azul con peras.

## Martes

Comida: Tomates al horno rellenos de quinoa y queso mozzarella.

---

Cena: Ensalada al gusto.

## Miércoles

Comida: Ensalada de canónigos y tomate. Bonito con tomate y arroz.

---

Cena: Coliflor al horno con salmón y boniato.

## Jueves

Comida: Pisto de verduras con pasta y lomo de cerdo.

---

Cena: Gazpacho con taquitos de jamón y huevo.

## Viernes

Comida: Arroz con espinacas, pasas y piñones, queso feta.

---

Cena: Burritos de pollo con verduras y aguacate .

## Fin de semana

Comida: Lomos de lubina con verduras en papillote y boniato.

---

Cena: Crema de calabacín. Revueltos de setas y gambas. Pan

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

### Vegetales:

- Berenjena
- Canónigos
- Rúcula
- Pera
- Tomate
- Zanahoria
- Cebolla
- Maíz
- Coliflor
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Gazpacho
- Espinacas
- Pasas
- Piñones

### Proteína:

- Gallo
- Queso Azul
- Queso Mozzarella
- Bonito
- Salmón
- Lomo de cerdo
- Huevo
- Jamón
- Queso feta
- Pollo
- Lubina



### También necesito...

- Arroz
- Quinoa
- Pasta
- Boniato / Patata

