



Menú semanal



Lunes

Comida: Ensalada de espinacas, atún, fresas, aguacate y huevo

Cena: Salmorejo con taquitos de jamón y huevo.

Martes

Comida: Dorada al horno con verduras y boniato asadas.

Cena: Aguacate relleno de rúcula, tomate, mango, quinoa y huevo.

Miércoles

Comida: Crema fría de puerro con gambas al curry y arroz.

Cena: Fajitas de pollo y verduras salteadas.

Jueves

Comida: Ensalada de rúcula, tomate, pasta, pollo y parmesano.

Cena: Brocheta de salmón con verduras al gusto y patata.

Viernes

Comida: Wok de verduras con tofu marinado en soja y arroz.

Cena: Tomates rellenos de aguacate, canónigos, cus cus y queso fresco.

Fin de semana

Comida: Ensalada de tomate y guindillas con conejo al horno y patatas.

Cena: Gazpacho y tortilla de patata y cebolla al micro.

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

Vegetales:

- Espinacas
- Fresas
- Aguacate
- Tomate
- Calabacín
- Berenjena
- Rúcula
- Mango
- Puerro
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Ajo
- Guindillas
- Gazpacho

Proteína:

- Huevo
- Dorada
- Gambas
- Pollo
- Salmón
- Tofu
- Queso Fresco
- Mozzarella
- Jamón
- Conejo



También necesito...

- Arroz
- Boniato / Patata
- Pasta
- Cus cus

