



Menú semanal



Lunes

Comida: Ensalada de pepino, tomate, queso parmesano, pollo y arroz

Cena: Crema de zanahoria con pipas de calabaza.
Tortilla de jamón. Pan

Martes

Comida: Salmón a la plancha con vainas y patatas.

Cena: Fajita rellena de tortilla francesa con tomate y aguacate.

Miércoles

Comida: Alubias blancas con acelgas y patata.

Cena: Berenjenas rellanas de carne picada y tomate
cherries al horno con queso parmesano.

Jueves

Comida: Ensalada de rúcula, jamón, tomate, queso feta y pasta.

Cena: Hamburguesa de pollo con pimientos y boniato.

Viernes

Comida: Vainas con taquitos de jamón y huevo. Pan

Cena: Ensalada de rúcula con salmón y aguacate

Fin de semana

Comida: Arroz con pollo al curry, mango, espinacas y anacardos.

Cena: Crema de coliflor con patata y parmesano

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

Vegetales:

- Pepino
- Tomate
- Zanahoria
- Vainas
- Pimiento verde / rojo
- Acelgas
- rúcula
- Berenjena
- Mango
- Espinacas
- Coliflor
- Aguacate

Proteína:

- Queso parmesano
- Huevo
- Pollo
- Salmón
- Alubias
- Carne picada
- Queso feta
- Hamburguesa
- Jamón



También necesito...

- Arroz
- Boniato / Patata
- Pasta
- Fajita

