



# Menú semanal



## Lunes

Comida: Ensalada de arroz con atún, brócoli, tomates cherry y maíz.

---

Cena: Guisantes con taquitos de jamón, patata y huevo.

## Martes

Comida: Gazpacho y Espaguetis integrales con ajos y gambas.

---

Cena: Bacalao con pisto de verduras y pan.

## Miércoles

Comida: Ensalada de lentejas con verduritas y arroz.

---

Cena: Tortilla de berenjena y patata.

## Jueves

Comida: Fideos de arroz con pollo y calabacín.

---

Cena: Bonito encebollado con pimientos y patata al horno.

## Viernes

Comida: Solomillo de cerdo al horno con verduras y boniato.

---

Cena: Lenguado con champiñones y cuscus.

## Fin de semana

Comida: Pollo al curry con arroz.

---

Cena: Ensalada. Tortilla de calabacín y cúrcuma

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

### Vegetales:

- Brócoli
  - Guisantes
  - Gazpacho
  - Ajos
  - Pimiento Rojo/Verde
  - Calabacín
  - Berenjena
  - Rúcula
  - Tomate
  - Cebolla
  - Champiñones
- 

### Proteína:

- Atún
- Gamba
- Huevo
- Jamón
- Lentejas
- Bonito
- Solomillo de cerdo
- Lenguado
- Pollo



### También necesito...

- Patata/Boniato
- Arroz/ Fideos de arroz
- Pan
- Espaguetis

