



Menú semanal



Lunes

Comida: Ensalada de garbanzos, espinacas y quinoa.

Cena: Tortilla francesa rellena de aguacate y tomate.

Martes

Comida: Berenjena con tomates cherries y mozzarella al horno. Pan

Cena: Brocheta de pollo con verduras y mango. Pan

Miércoles

Comida: Ensalada de arroz integral con brócoli, tomate y lentejas.

Cena: Hamburguesa de pollo con calabacín y berenjena y boniato al horno.

Jueves

Comida: Pisto de verduras con huevo y pasta.

Cena: Salmón al vapor con puerros salteados y patatas.

Viernes

Comida: Espaguetis con tomate cherry y gambones.

Cena: Ensalada y bonito con tomate. Pan

Fin de semana

Comida: Ensalada y merluza al horno con almejas y patatas.

Cena: Fajipizza al gusto.

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

Vegetales:

- Espinacas
- Tomate
- Rúcula
- Berenjena
- Calabacín
- Pimiento rojo / verde
- Mango
- Brócoli
- Cebolla
- Puerro
- Champiñones

Proteína:

- Garbanzos
- Huevo
- Mozzarella
- Pollo
- Lentejas
- Hamburguesa
- Salmón
- Gambones
- Bonito
- Merluza
- Almejas



También necesito...

- Quinoa
- Espaguetis
- Patata/Boniato
- Arroz

