



Menú semanal



Lunes

Comida: Espaguetis de calabacín con boloñesa y boniato asado.

Cena: Puré de verduras con huevo cocido. Pan integral

Martes

Comida: Ensalada de tomate y cebolla con berenjena al graten. Pan

Cena: Verduras y boniato asadas con hamburguesa a la plancha.

Miércoles

Comida: Salteado de verduras con quinoa y taquitos de pollo.

Cena: Ensalada de tomate con mozzarella y patata cocida.

Jueves

Comida: Pasta de lentejas con salteado de champiñones y ajitos. Pan integral

Cena: Puré de calabaza con tofu marinado y pipas de calabaza.

Viernes

Comida: Estofado de garbanzos con espinacas y arroz.

Cena: Fajitas de verdura con carne picada.

Fin de semana

Comida: Alubias de tolosa con berza. Pan integral

Cena: Fajipizza al gusto

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

Vegetales:

- Calabacín
- Puerro
- Zanahoria
- Vainas
- Tomate
- Cebolla
- Setas
- Champis
- Ajos
- Calabaza
- Espinacas
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Berenjena

Proteína:

- Carne picada
- Huevo
- Queso mozzarella
- Pollo
- Pasta de lenteja
- Garbanzos
- Alubias



También necesito...

- Arroz
- Patata
- Boniato
- Fajitas

