



Menú semanal



Lunes

Comida: Guisantes con jamón, patata y huevo escalfado.

Cena: Pimientos verdes y cebolla con bacalao y boniato al horno.

Martes

Comida: Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz, garbanzos y arroz.

Cena: Tortilla de calabacín con cebolla. Pan

Miércoles

Comida: Menestra de verduras con merluza y patata al horno.

Cena: Raviolis de calabacín rellenos de queso feta. Pan

Jueves

Comida: Pasta de lentejas con pisto y arroz.

Cena: Puré de calabacín y hamburguesa de pollo con setas. Pan

Viernes

Comida: Brócoli al horno con queso y salmón con patatas.

Cena: Brochetas de pavo y mango a la plancha con ensalada. Pan

Fin de semana

Comida: Arroz con champiñones y coliflor con huevo a la plancha.

Cena: Puré de coliflor y lenguado a la plancha con patatas y cebolla al horno.

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

Vegetales:

- Pimientos verdes
- Cebolla
- Canónigos
- Tomate
- Zanahoria
- Maíz
- Alcachofas
- Calabacín
- Pimiento rojo
- Berenjena
- Setas
- Brócoli
- Mango
- Champiñones
- Coliflor

Proteína:

- Huevo
- Bacalao
- Garbanzos
- Guisantes
- Queso feta
- Merluza
- Pasta de lentejas
- Hamburguesa
- Salmón
- Pavo
- Lenguado



También necesito...

- Arroz
- Pan
- Patata
- Boniato

