



# Menú semanal



## Lunes

Comida: Lentejas estofadas con arroz.

---

Cena: Setas y champiñones a la plancha con huevo.  
Pan

## Martes

Comida: Pisto con pasta de garbanzos. Pan

---

Cena: Brócoli y salmón al horno con patatas panaderas.

## Miércoles

Comida: Puré de zanahoria con pechuga de pollo a la plancha y ensalada de tomate. Pan

---

Cena: Ensalada de canónigos, tomate, aguacate, queso feta, zanahoria, maíz y arroz.

## Jueves

Comida: Borraja con taquitos de jamón, patata y huevo.

---

Cena: Espárragos trigueros, ajetes con lenguado y boniato al horno.

## Viernes

Comida: Garbanzos con espinacas y huevo.

---

Cena: Pizza casera al gusto.

## Fin de semana

Comida: Estofado de conejo con verduras y patata.

---

Cena: Sándiwch vegetal con pollo.

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

### Vegetales:

- Zanahoria
- Cebolla
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Setas
- Champiñones
- Espárragos trigueros
- Tomate
- Brócoli
- Maíz
- Aguacate
- Borraja
- Ajetes
- Espinacas

### Proteína:

- Lentejas
- Pasta de garbanzos
- Huevo
- Pollo
- Queso feta
- Jamón
- Lenguado
- Mozzarella
- Conejo



### También necesito...

- Masa pizza
- Boniato
- Pan sandwich
- Patata

