

MENÚ SEMANAL / SEPTIEMBRE

www.martarivasrius.com

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
LUNES	Bizcocho de avena, cacao y pera	Pasta con salsa de aguacate	Edamame con pechuga de pavo a las finas hierbas	Yogur con muesli sin azúcares / Macedonia de frutas
MARTES	Tostadas con aceite, tomate y pavo	Fideos de arroz con espárragos verdes, champiñones y huevo escalfado	Mejillones en guiso de tomate natural, cebolla, ajo y albahaca.	“Pudding” de chía / Tostada de aguacate y lomo embuchado
MIÉRCOLES	Tortitas de avena y claras con plátano y crema de cacahuete	Lentejas estofadas con tomate natural, zanahoria y chorizo de pollo (carnicerías)	Fajitas a modo de “pizza” con tomate, rúcula, jamón serrano y queso bajo en grasa	Tortitas de maíz y pavo / Macedonia de frutas
JUEVES	Yogur con semillas y cereales sin azúcares	Pechugas de pollo asadas a las finas hierbas con guarnición de patatas panaderas	Pez espada a la plancha con ajo y perejil y ensalada completa	Puñado de frutos secos y plátano / Yogur y fruta
VIERNES	Tostadas con aceite y tomate y jamón serrano	Garbanzos con calabacín y cebolla al curry	Revuelto de gulas con ensalada	Barrita de cereales sin azúcares / Manzana con crema de cacahuete
SÁBADO	Overnightoats	Comida libre	Ensalada de atún con pimientos y cebolla	Fruta
DOMINGO	Tostadas con aceite, tomate y lomo embuchado	Comida libre	Sándwich vegetal	Fruta