

MENÚ SEMANAL / NOVIEMBRE

www.martarivasrius.com

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
LUNES	Tostadas con mermelada casera de calabaza	Lentejas con verduras y huevo	Edamame y ternera a la plancha	Melón con jamón / Manzana con frutos secos
MARTES	Bizcocho de avena y yogur + fruta	Ensalada completa y hamburguesas de merluza a la plancha	Castañas y boniatos al horno (Halloween)	Tostada de queso fresco y pavo / Uvas
MIÉRCOLES	Tortitas con harina integral y crema de cacahuete	Pasta integral con champiñones y ajo negro	Pizza casera con verduras y pollo (cumpleaños de Sofía)	Fruta / Tarta de cumpleaños sin azúcar
JUEVES	Tostadas con AOVE y jamón serrano	Humus casero con dip de verduras crudas	Sopa de pollo con verduras y tostadas de huevos revueltos	Yogur con frutas / Tortitas de maíz con pavo
VIERNES	Yogur sin azúcares con muesli y fruta deshidratada	Paella de verduras	Berenjenas con queso y tomate al horno	Tostada con humus / Macedonia de frutas
SÁBADO	Bizcocho casero de limón	Comida libre	Crema de calabaza y manzana	Chips de boniato y remolacha / Fruta
DOMINGO	Sandwich vegetal	Comida libre	Tartar de salmón y aguacate	Fruta / palomitas de maíz en vaporera