

# MENÚ SEMANAL / NOVIEMBRE II

www.martarivasrius.com

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
LUNES	Tostadas con AOVE, tomate y jamón serrano	Solomillo con verduras + Tortilla de patatas fitness	Guisantes salteados con cebolla	Yogur con muesli / Fruta
MARTES	Bizcocho casero de yogur con azúcar moreno ecológica (receta abajo)	Alubias con vegetales (receta abajo)	Hamburguesas caseras de ternera, cebolla y pimiento + boniato a la plancha con ajo en polvo	Tostada con queso tierno / Fruta
MIÉRCOLES	Gachas de avena con crema de cacahuete y plátano	Sopa de verduras + salteado de verduras con pollo y salsa de soja	Croquetas de pollo "saludables" (receta abajo) + brócoli al vapor	Galletas caseras sin azúcar / Fruta
JUEVES	Tostadas con mermelada casera de higos	Humus de garbanzos casero	Merluza con salsa de pimientos del piquillo	Yogur y frutos secos / Fruta
VIERNES	Galletas caseras sin azúcar (receta abajo)	Arepas de maíz rellenas de pollo	Tallarines con frutos del mar (receta abajo)	Yogur y plátano / Fruta
SÁBADO	Tortitas con crema de cacahuete	Comida libre	Tortilla francesa y puré de calabacín	Fruta
DOMINGO	Tostadas con AOVE, tomate y queso fresco	Comida libre	Sándwich mixto + ensalada completa	Fruta