

MENÚ SEMANAL / NOVIEMBRE V

www.martarivasrius.com

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
LUNES	Magdalenas caseras sin azúcar	Humus casero con crudités	Dorada al horno con patatas panaderas	Yogur con muesli / Fruta
MARTES	Tostadas de AOVE y tomate y café con leche	Gratinado con bechamel vegetal de calabacín (receta abajo)	Berenejenas rellenas de cous cus (receta abajo)	Tostada con queso tierno / Fruta
MIÉRCOLES	Tostadas de huevos revueltos con aguacate	Espaguetis con calabaza y guisantes (receta abajo)	Pechugas de pollo a la plancha con tomate natural, espinacas frescas y queso fresco	Galletas caseras sin azúcar / Fruta
JUEVES	Bizcocho de avena	Sopa de verduras y ensalada de patatas, tomate, cebolla, pimiento y huevo cocido	Hamburguesas caseras de ternera con ensalada completa	Yogur y frutos secos / Fruta
VIERNES	Tostadas de AOVE, tomate y jamón serrano	Lentejas rojas al estilo hindú (receta abajo)	Merluza con salsa de verduras (cebolla, berenjena y pimiento rojo)	Yogur y plátano / Fruta
SÁBADO	Tortitas de avena	Comida libre	Crema de brocoli (receta abajo) y pollo a la plancha	Fruta
DOMINGO	Tostadas con tomate y cafe con leche	Comida libre	Gofres de verduras (receta abajo)	Fruta