

MENÚ SEMANAL / DICIEMBRE I

www.martarivasrius.com

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACKS
LUNES	Yogur con copos de avena, nueces y caqui	Falafel y ensalada completa	Tostadas con paté de pimiento asado, berenjena y avellanas (receta abajo)	Tostada de queso y un poquito de miel / Manzana
MARTES	Tostadas con AOVE, tomate y queso fresco	Cous cous con verduras asadas	Pechugas de pollo al horno con tomate, albahaca y queso	Galleas sin azúcar / Plátano
MIÉRCOLES	Yogur con copos de avena y frutos rojos	Arroz meloso de otoño (receta abajo)	Hamburguesas de merluza y brócoli al vapor	Tostada de aguacate y tomate / Caqui
JUEVES	Tostadas de pan integral con crema de cacahuete, plátano y chocolate negro	Pastel de patata relleno de verdura (receta abajo)	Tortilla de calabacín y boniato al horno	Plátano y puñado de nueces / Naranja
VIERNES	Tostadas de pan integral con aguacate	Presa ibérica con espárragos verdes a la plancha	Sándwich con pechuga de pollo a la plancha, canónigos, tomate y queso fresco	Crudités y queso fresco / manzana
SÁBADO	Porridge de avena al horno (receta abajo)	Comida libre	Mini hamburguesas de ternera caseras y sopa de verduras	Tostada de crema de cacahuete y manzana / Pera
DOMINGO	Tortitas de plátano con crema de avellanas y cacao casera casera (receta abajo)	Comida libre	Huevos rotos con jamón serrano	Fruta