

MENÚ SEMANAL

22/01/2018 A 28/01/2018

LUNES

D. Tostadas con aguacate y huevo
C. Pastel de coliflor (receta abajo)
Cen. Hamburguesas caseras de pollo y patatas al horno
Snacks. Edamame hervido / Fruta

MARTES

D. Bizcocho de limón (receta abajo)
C. Guiso de patata, verduras y ternera
Cen. Alcachofas salteadas y tortilla francesa con calabacín
Snacks. Tortitas de espelta y queso fresco / Fruta

MIÉRCOLES

D. Tortitas de centeno integral con plátano
C. Pasta con salmón al horno (receta abajo)
Cen. Crema de champiñones y espárragos (abajo) y pollo
Snacks. Macedonia de frutas / Edamame hervido

JUEVES

D. Tostadas con AOVE, tomate y queso fresco
C. Guiso vegano (receta abajo)
Cen. Bocaditos de bacalao verdura
Snacks. Tostada con hummus y café / Fruta

VIERNES

D. Bizcocho de limón
C. Arroz al horno (receta abajo)
Cen. Batata y berenjenas asadas con ternera
Snacks. Tostada de aguacate y fresas / Fruta

SÁBADO

D. Galletas de pasas y avellanas (receta abajo)
C. Comida libre
Cen. Sandwich con hummus, rucula, tomate y queso
Snacks. Plátano y nueces / Fruta

DOMINGO

D. Tostadas AOVE y jamón serrano
C. Comida libre
Cen. Nuggets de pollo con avena y ensalada completa
Snacks. Fruta

PARA TODAS LAS RECETAS VISITA:

WWW.MARTARIVASRIUS.COM