

# Menú semanal

ENERO 2018

lunes

- Des. Tostadas con humus de lentejas+aguacate
- Com. Verduras con curry y arroz (Receta abajo)
- Cena. Calabacines rellenos de gambas y pescado (abajo)
- Snacks. Galletas de avena / Fruta

martes

- Des. Tortitas de centeno y plátano
- Com. Canelones vegetarianos
- Cena. Pollo con salsa de soja y verduras (abajo)
- Snacks. Manzana con crema de cacahuete /Frut

miérc.

- Tostadas con queso fresco y dátiles
- Com. Ensalada de quinoa roja y vinagreta de mango (receta abajo)
- Cena. Panecillos rellenos de espinacas (abajo)
- Snacks. Galletas de avena / Fruta

jueves

- Des. Huevos revueltos, aguacate, recula y queso tierno
- Com. Cocido sin grasas (receta abajo)
- Cena. Timbal de verduras con atún (receta abajo)
- Snacks. Yogur, arándanos y avellanas / Fruta

viernes

- Des. Bizcocho de yogur integral (receta abajo)
- Comida. Tajine de pescado con cous cous (abajo)
- Cena. Pastel con romanesco (receta abajo)
- Snacks. Aguacate con crudités / Fruta

Sab/Dom

- Des. Bizcocho saludable / Tostadas con tomate
- Com. Comidas libres
- Cena. Cinta de lomo (abajo) / Sandwich vegetal
- Snacks. Fruta

Para las recetas, visita [www.martarivasrius.com](http://www.martarivasrius.com)