



MENÚ SEMANAL



WWW.MARTARIVASRIUS.COM

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Yogur con cereales sin azúcar y frutos rojos	Tostadas con AOVE y fresas	Bizcocho saludable	Tostadas con aguacate y huevos revueltos
Lentejas con verduras	Ensalada completa y salmón a la plancha	Arroz con judías negras	Curry de berenjenas
Pechugas de pollo al horno con limón y patatas panaderas	Ensalada de quinoa con ternera y aguacate	Tacos de pescado mexicanos	Fideos con tofu marinado, naranja y miel

#CUIDATEMUCHO	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Avena con plátano, crema de cacahuete y chía	Tortitas de centeno integral	Tostadas francesas saludables
	Ensalada de pasta verde	Comida libre	Comida libre
	Tarta tatin de tomates cherry	Paupiette de jamón serrano y pollo con ricotta	Gazpacho de zanahoria y pavo a la plancha

TODAS LAS RECETAS EN:

www.martarivasrius.com