

# MENU SEMANAL

WWW.MARTARIVASRIUS.COM

## LUNES

Tostadas con plátano y  
crema de cacahuete  
Soufflé de calabacín y pollo  
Humus con cúrcuma y verduras

## MARTES

Tostada de huevos revueltos  
y aguacate  
Pasta con boloñesa vegana  
Pizzas de berenjenas

## MIÉRCOLES

Tortitas de centeno y fresas  
Sopa de lentejas rojas  
Tarta de espinacas y brócoli

## JUEVES

Yogur con muesli y frutos rojos  
Lasaña de calabacín  
Solomillo con verduras asadas

## VIERNES

Tostadas con AOVE y jamón  
Ensalada de judías verdes y arroz  
Salteado de espárragos verdes,  
cebolla, pimiento y merluza

## SÁBADO

Avena, plátano y cacao  
Comida libre  
Tomates rellenos de quinoa

## DOMINGO

Tostadas francesas saludables  
Comida libre  
Caldereta de pescado con setas

# LISTA DE LA COMPRA

WWW.MARTARIVASRIUS.COM

## FRESCO

Fruta variada  
Huevos  
Cebolla  
Calabacín  
Ajo  
Limón  
Aguacate  
Zanahoria  
Champiñones  
Tomate  
Berenjena  
Pimiento  
Brócoli  
Ricotta  
Mozzarella  
Queso crema  
Yogures

Pechuga de pollo  
Solomillo de cerdo  
Merluza

## DIARIO

Pan integral

## EN LA DESPENSA

Crema de cacahuete  
Almendras  
Garbanzos cocidos  
Lenteja roja  
Pimientos del piquillo  
Pasta integral  
Arroz  
Quinoa  
Judías verdes  
Setas  
Soja texturizada  
Harina de centeno  
Muesli sin azúcar

## ESPECIAS

Sal  
Pimienta negra  
Nuez moscada  
Cúrcuma  
Comino  
Pimentón  
Orégano  
Perejil