

# MENÚ SEMANAL

[www.martarivasrius.com](http://www.martarivasrius.com)

## LUNES

Tostadas con AOVE y piña  
Lasaña de verduras  
Brocheta de pollo,  
champiñones y calabacín

## MARTES

Yogur y muesli  
Albóndigas lentejas  
Trucha rellena de verdura

## MIÉRCOLES

Tostadas huevo y aguacate  
Pasta con pesto y salmón  
Tortilla de coliflor

## JUEVES

Galletas saludables  
Ensalada y lomo de  
cerdo con cebolla  
Patatas rellenas de huevo

## VIERNES

Tostadas con AOVE y jamón  
Cocido con verduras  
Pizza casera de verdura y pollo

## SÁBADO

Avena con leche y plátano  
Comida libre  
Tosta de rúcula,  
champiñones y parmesano

## DOMINGO

Tostadas francesas  
Comida libre  
Tabbouleh