

martarivasrius

# MENÚ SEMANAL

## LUNES

Bizcocho de avena  
Albóndigas de pollo y  
verduras (BC)  
Crema de calabacín maíz  
(BC)

## MARTES

Tostadas con AOVE y queso  
fresco  
Lentejas al curry (BC)  
Hamburguesas de bonito  
(BC)

## SHOPPING LIST

## MIÉRCOLES

Bizcocho de avena  
Pasta integral con salsa vegana  
(BC)  
Estofado de berenjena (BC)

## JUEVES

Tostadas con huevos y  
aguacate  
Guiso de judías pintas (BC)  
Salmón con brócoli al vapor

## VIERNES

Porridge de avena y plátano  
Tacos integrales  
Quinoa con verduras asadas

## SÁBADO

Galletas saludables  
Comida libre  
Revuelto con setas, espárragos  
y ajos tiernos

## DOMINGO

Galletas saludables  
Comida libre  
Ternera / tofu con verduras  
salteadas y soja

## NOTES