

# MENÚ SEMANAL

MARTARIVASRIUS

## LUNES

Tortitas de calabacín (BC)

Arroz salteado con piña y cacahuetes (BC)

Sopa de tomate casera (BC) y merluza a la plancha

## MARTES

Tostadas con queso fresco y aguacate

Alubias y champiñones especiados (BC)

Croquetas de zanahoria y acelgas (BC)

## MIÉRCOLES

Galletas dino saludables (BC)

Espaguetis integrales con salsa de espinacas (BC)

Pimientos rojos en olla rápida en tostadas (BC)

## JUEVES

Tostadas con AOVE y tomate

Bacalao con tomate (BC)

Hummus de tomate seco y aceitunas negras (BC) con crudités verduras

## VIERNES

Tostadas con huevos revueltos

Ñoquis con setas, rúcula y pesto de nueces

Crema de guisantes (BC)

## SÁBADO

Tostadas francesas saludables

Comida libre

Quiche de brócoli, espinacas y pollo

## DOMINGO

Yogur con frutos rojos y avena

Comida libre

Salmón al horno con verduras

[WWW.MARTARIVASRIUS.COM](http://WWW.MARTARIVASRIUS.COM)