



Menú semanal

MARTARIVASRIUS.COM

LUNES

Magdalenas de zanahoria (BC)
Curry rojo con verduras (BC)
Caballa en escabeche (BC)

MARTES

Tostadas con AOVE y brevas
Ras el hanout con garbanzos (BC)
Hamburguesas de calabacín (BC)

MIÉRCOLES

Magdalenas de zanahoria (BC)
Arroz con calamares (BC)
Musaka vegetal exprés

JUEVES

Galletas de avena y plátano (BC)
Hélices de lentejas con champiñones (BC)
Gazpacho de fresas y pollo a la plancha (BC)

VIERNES

Tostadas de AOVE y tomate
Albóndigas de garbanzos y verduras (BC)
Pastel de espinacas y queso feta

SÁBADO

Galletas de avena y plátano
Comida libre
Pizza de avena

DOMINGO

Tostadas francesas saludables
Comida libre
Sándwich de garbanzos y aguacate