

# MENÚ SEMANAL

MARTARIVASRIUS.COM

## LUNES

Tarta de avena y choco (BC)  
Caballa con remolacha (BC)  
Pollo parmesano y bimi (BC)

## MARTES

Tostadas huevo y aguacate  
Ensalada de quinoa (BC)  
Frittata mediterranea (BC)

## MIÉRCOLES

Tarta de avena y choco (BC)  
Curry de garbanzos (BC)  
Gazpacho de melón (BC)

## JUEVES

Tostada AOVE y tomate  
Ensalada de legumbres (BC)  
Tostas con hummus de  
remolacha (BC)

## VIERNES

Galletas de crema de cacahuete  
Tataki de presa  
Quiche de salmón y espinacas

## SÁBADO

Tostadas con queso fresco  
Comida libre  
Rollitos de calabacín

## DOMINGO

Galletas de crema de cacahuete  
Comida libre  
Rollitos de verduras y langostinos