



## MENÚ SEMANTAL

### LUNES

Tostadas de hummus y aguacate

Bacalao con tomate

Pastel de garbanzos y calabacín

### MARTES

Yogur, cereales sin azúcar y fruta

Arroz con verduras, setas y parmesano

Berenjenas a la parmesana

### MIÉRCOLES

Tostada con plátano y cacao desgrasado

Espirales con gorgonzola y jamón

Tortilla de verduras con patata

### JUEVES

Puddin de chía y frutos rojos

Ensalada de lentejas con arroz

Sartén de pisto, huevo y aguacate

### VIERNES

Tostadas de plátano y aguacate

Gofres salados de calabacín y

almendra

Parrillada de verduras