

MENÚ SEMANAL

WWW.MARTARIVASRIUS.COM

	MON	TUE	WED	THU	FRI
BREAKFAST	Galletas saludables de avena	Tostadas de aguacate y huevo	Galletas de avena	Yogur, frutos secos y fruta	Tostadas con AOVE y queso fresco

	MON	TUE	WED	THU	FRI
LUNCH	Canelones de berenjena	Arroz con verduras	Chili de lentejas	Alubias con setas	Pasta con espinacas

	MON	TUE	WED	THU	FRI
DINNER	Burguer de pescado y patatas asadas	Hummus de aguacate	Salteado de ternera oriental	Crema de calabaza, patata y curry	Sándwich de aguacate y manzana