

Menú semanal

BATCH COOKING EN
MARTARIVASRIUS.COM

LUNES

Tostadas de pan casero
con piña

Macarrones con boloñesa
de soja

Col salteada con ajo y
perejil y croquetas de
bacalao

MARTES

Bizcocho saludable sin
azúcar ni harinas

Puré de verduras y
hamburguesas de pollo

Revuelto de alcachofas y
huevos camperos

MIÉRCOLES

Tostadas de pan casero
con queso fresco

Cocido con verduras y
pollo

Salmón y verduras al
papillote

JUEVES

Bizcocho saludable

Habas con cebolla, jamón y
huevo

Sopa con fideos y humus de
aguacate con crudités

VIERNES

Tortitas rápidas con
plátano

Pasta de lentejas con
pisto

Sándwich vegetal