

# Menú semanal

[www.martarivasrius.com](http://www.martarivasrius.com)

**L**

Sopa y hamburguesas  
de bacalao

Pastel de verduras y  
atún

**M**

Albóndigas en salsa  
de yogur y zanahoria

Cous cous de coliflor  
con verduras

**X**

Espaguetis con salsa  
cremosa de coliflor

Guiso de verduras

**J**

Crema de verduras y  
ternera a la plancha

Tortilla de espinacas  
y champiñones

**V**

Lentejas rojas al curry  
con arroz

Canelones de  
berenjena

Desayunos:

Pan casero con: AOVE y tomate / AOVE y fruta / aguacate y semillas  
Bizcocho de manzana