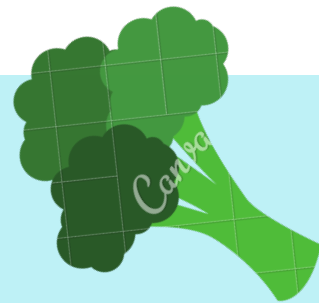


ABRIL

MENÚ MENSUAL



	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
LUN	D: Avena C: Albóndigas de merluza Ce: Croquetas de verduras	D: Bizcocho de plátano C: Guiso de sepia y alcachofas Ce: Green buddha bowl	D: Muffins C: Marmitako de salmón Ce: hamburguesas de alubias	D: Galletas C: Hamburguesas de atún y brócoli Ce: Coliflor gratinada con salsa de queso
MAR	D: Tostadas C: Pollo con verduras Ce: brócoli con huevos	D: Tostadas C: Estofado Ce: hummus de aguacate con nachos	D: Tostadas C: gratin saludable CE: Sopa de brócoli	D: Avena C: Wok de arroz con pollo Ce: gratinado de calabacin
MI	D: Yogur y fruta C: Guiso de garbanzos y judías verdes Ce: crema de coliflor	D: Bizcocho C: Guiso de judías Ce: crema de hinojo y leche de coco	D: Muffins C: Lentejas con verduras Ce: Croquetas de setas	D: Tostadas C: Lasaña de soja Ce: Albóndigas de tofu y champis
JUE	D: Tostadas C: Pasta con salsa de tomate y guisantes Ce: Guiso de verduras	D: Tostadas C: Pasta con salsa de pesto brócoli Ce: Tacos veganos	D: Tostadas C: Quinoa con garbanzos tostados Ce: Crema de espinacas	D: Tortitas C: Espaguetis con salsa de coliflor Ce: Tortilla de patatas
VIE	D: Avena C: Sobras / Ensalada de cous cous Ce: tarta de puerros	D: Yogur y cereales C: Sobras / Arroz con pisto Ce: ensalada de peras y roquefort	D: Avena C: Sobras / Arroz al horno Ce: pastel de calabaza y maíz	D: Tostadas C: Sobras / Ensalada de quinoa Ce: Pizza saludable