

### LUNES

Patatas con sepia  
Crema de champiñones

### MARTES

Guiso de ternera y cebolla  
Cous cous de coliflor

### MIÉRCOLES

Nuggets de garbanzo y ensalada  
Hamburguesas de quinoa

### JUEVES

Macarrones con salsa espinacas  
Ensalada de fresas y judía verde

### VIERNES

Sobras  
Tacos vegetarianos

### LUNES

Patatas gratinadas al horno  
Sopa depurativa

### MARTES

Muslos de pollo marinados  
Salteado de kale

### MIÉRCOLES

Garbanzos veganos  
Espaguetis de calabacín con  
pesto

### JUEVES

Risotto de espinacas y guisantes  
Carne asada y patatas

### VIERNES

Sobras  
Pan de queso con hummus

### LUNES

Merluza con tomate  
Parmigiana de berenjena

### MARTES

Noodles con pollo  
Dahl de coliflor

### MIÉRCOLES

Garbanzos kung pao  
Croquetas de espinacas

### JUEVES

Pasta con salsa gratinada  
Tacos de lentejas

### VIERNES

Sobras  
Pizza saludable

### DESAYUNOS Y SNACKS SALUDABLES

Tostadas de pan casero con  
aguacate, pimienta y sal

Tostadas de pan casero con  
crema de cacahuete y plátano

Galletas sorpresa

Galletas de plátano

Brownie de calabaza