

# MENÚ SEMANAL

## RECETAS SANAS Y RÁPIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tostada de aguacate con AOVE y sal</li><li>· Té americano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Copos de avena con leche, canela y nueces</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tostada de tomate con AOVE y sal</li><li>· Té americano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Bebida de avena con semillas de chía y plátano</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Macedonia de verduras con queso fresco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Mug cake</li><li>· Fresas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Bebida de soja con avellanas y semillas de chía</li></ul>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"><li>· Pasta con salmón ahumado y limón</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Salteado de garbanzos con gambas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Fajitas mejicanas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Sopa de lentejas, espinacas y huevo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Curry de arroz, coco y tofu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Ensalada de cuscús con pollo a la brasa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tostas de anchoas con pimientos</li></ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"><li>· Alcachofas al estilo griego</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Ensalada de huevo, anchoas y manzana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Minipizzas de calabacín</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Montaditos de pepino, tomate y queso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Sándwich de palmito</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Tortilla verde de espárragos y guisantes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Salmorejo</li></ul>