



MENÚ SEMANA 2



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo	Batido verde ó Crema de arroz integral/mijo
ALMUERZO	1 pieza de fruta con 4 almendras	1 zanahoria con 4 nueces	1 pieza de fruta con 4 almendras	1 zanahoria con 4 nueces	1 pieza de fruta con 4 almendras	1 zanahoria con 4 nueces	1 pieza de fruta con 4 almendras
COMIDA	Lentejas + Ensalada verde	Crema de verduras + Garbanzos con calabaza	Calabacín a la plancha + Arroz integral	Garbanzos salteados + calabacín a la plancha + arroz integral	Brócoli hervido + Paté de zanahorias + tofu frito	Arroz integral con verduras + Guisantes salteados	Humus de garbanzo + Hamburguesa de mijo
MERIENDA	1 zanahoria con 4 nueces Infusión	1 pieza de fruta con 4 almendras	1 zanahoria con 4 nueces Infusión	1 pieza de fruta con 4 almendras	1 zanahoria con 4 nueces Infusión	1 pieza de fruta con 4 almendras	1 zanahoria con 4 nueces Infusión
CENA	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras	Sopa de miso ó crema de verduras ó salteado de verduras