

NUESTRO MENÚ SEMANAL (23-29 de marzo) por HEALTHY MEZCLUM by Fati

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Granola, yogurt, fruta fresca cortada y algún topping (polen, nocilla casera...)	Fruta + Tostada con aceite de coco y semillas de cáñamo.	Granola, yogurt, fruta fresca cortada y algún topping (polen, nocilla casera...)	Fruta + Tostada con aguacate y semillas de cáñamo	Granola, yogurt, fruta fresca cortada y algún topping (polen, nocilla casera...)	Fruta + Tostada con aguacate + ajos negros +huevo plancha	Fruta + Tostada con aguacate + ajos negros +huevo plancha
COMIDA	Judías blancas guisadas con verduras variadas (zanahorias, puerro, ajo, calabacín/ calabaza)	Pastel de patata (patata y bolognesa de lentejas rojas) + ensalada verde ligera (hojas verdes y ensalada de col)	Restos de lasagna del domingo	Crepes Socca (harina de garbanzo) con lo que pilles por la nevera (hoja verde, alguna verdura asada, queso de cabra, frutos secos,...)	Hamburguesas de judías blancas con ensalada de hoja verde, col, aguacate y frutos secos.	Arroz con verduras variadas y vinagreta de ajos negros (salsa tamari, AOVE o cualquier otro aliño que os guste)	Lasagna de verduras (champis, espinacas, cebolla y calabacín)
CENA	Puré de boniato y puerro + tostas de quinoa aguacate y queso de cabra/ croquetas/Algún resto del finde (tortilla, sushi,,,) :-)	Restos de quiche del domingo + ensalada variada con aguacate y ensalada de col.	Puré de boniato y patata asados, hechos puré con AOVE/ Mantequilla + huevos rotos por encima + ensalada ligera	Restos de pastel de patata + ensalada hoja verde variada + ensalada de col	Pizza con masa de quinoa y verduras variadas (champis, espinacas y pesto de cilantro)	Sushi casero/ Tortilla de patata o cualquier otra cena molona de sábado.	Quiche aprovechando sofrito de la lasagna y añadiendo un poco de salmón salvaje a gusto del personal no vegeta de la casa. Se puede hacer mitad y mitad :-)+ ensalada verde