

# MENÚ



ALMUERZO

CENA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Burrito Bowl vegetariano con arroz integral, frijoles negros, maíz, aguacate, tomate, cilantro.	Bowl nutritivo con quinoa, espinacas, tomate, pepino, aguacate, pollo y huevo.	Pescado al horno con hierbas frescas, espárragos a la parrilla y puré de batata.	Wraps de lechuga con relleno de quinoa, guacamole, tomate, maíz, frijoles negros acompañados de chips de batata al horno.	Pasta con pesto de espinacas, nueces, tostadas y tomates cherry asados, servida con una ensalada de hojas verdes.	Hamburguesa de carne o vegetarianas con zuchinis y zapallitos grillados	Pastas a elección con salteado de champiñones, espinacas frescas, y salsa brchamel.
Wrap integral relleno de hummus, vegetales crujientes (zanahoria, pepino, pimiento), espinacas y tofu grillado.	Cazuela de lentejas con verduras mixtas (zanahoria, calabacín, pimiento), servido con arroz integral y brotes de lentejas.	Curry de tofu o pollo con verduras (brócoli, zanahoria, pimiento) acompañado de quinoa.	Tacos de pollo con repollo morado rallado, aguacate, cilantro y salsa de yogur.	Ensalada tibia: arroz, huevo, calabaza, cebolla y morrón grillados, tomate, rúcula y zanahoria.	Pizza integral, con vegetales como: espinacas, champiñones, pimiento y topping de proteínas como huevo	Lo que sobró en la semana