

# MENÚ



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZO	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.
CENA	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