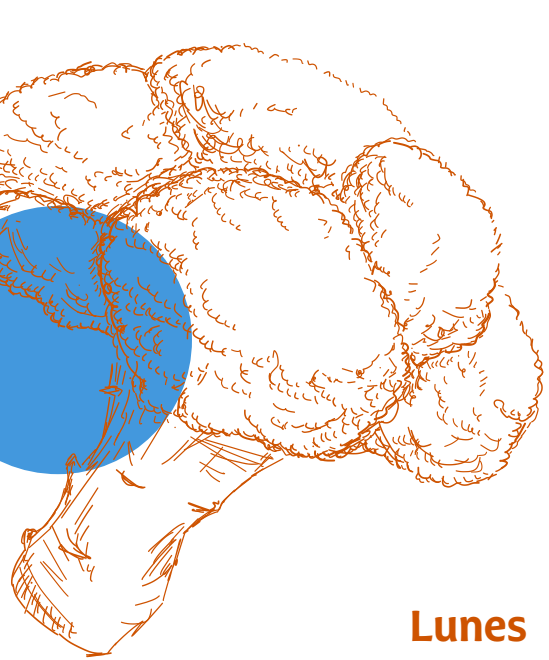




Menú omnívoro para un invierno especial

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de brotes Lentejas estofadas con zanahoria, puerro y calabaza	Brócoli al vapor con parmesano y semillas de sésamo Merluza al horno con boniato asado con granada, salsa de tahín y yogur*	Ensalada de pepino Judías y col kale con miso*	Ensalada verde Estofado de ternera con puré de patata	Ensalada de brotes, remolacha y naranja Cuscús de trigo sarraceno con boniato*	Ensalada de col lombarda y manzana Salmón al horno con patatas panaderas	Escalivada Arroz con pollo y verduras
Cena	Crema de calabacín y patata con huevo duro picado y semillas de calabaza	Sopa de zanahoria, col y nabo con pollo desmenuzado y fideos	Calabaza asada Huevos a la plancha con pan integral	Crema de calabaza con dados salteados de tofu ahumado	Quinoa con verduras Lubina al horno con semillas*	Crema de verduras con picatostes Revuelto de setas	Ensalada de pasta Gambas al ajillo

*Recetas web

Desayunos

- Tostada de pan integral con queso cottage, nueces y manzana
- Yogur de cabra con almendras y caqui
- Gachas de avena con pera, canela y chocolate negro

Meriendas

- Mandarina, kiwi o naranja
- Manzana asada con canela
- Frutas secas o fruta de temporada con crema de frutos secos

