





ORGANIZACIÓN DEL MENÚ SEMANAL





LUNES	
COMIDA:	Ensalada de patata con guisantes, atún al natural, huevo duro y zanahoria hervida
CENA:	Crema de calabacín guarnido con semillas de lino Dorada al horno con verduras y patata
NOTAS:	* Descongelar crema de calabacín (POR LA MAÑANA) *Hacer hummus para el desayuno de mañana 


MARTES	
COMIDA:	Ensalada de farfale integral con tomate, lechuga y tofu ahumado
CENA:	Mezclum de brócoli, coliflor, berenjena y tomate salteados con un huevo
NOTAS:	

MIÉRCOLES	
COMIDA:	Ensalada de espinacas crudas, queso fresco, nueces, tomates cherries, zanahoria y lentejas
CENA:	Lomo de salmón a la plancha con escalibada
NOTAS:	* Hacer la masa de las crepes integrales 

JUEVES	
COMIDA:	Crepes integrales de escalibada y carne de ternera a tiras
CENA:	Puré de verduras + Pechuga de pollo a la plancha aderezado con hierbas provenzales con pimienta verde
NOTAS:	* Descongelar puré de verduras (POR LA MAÑANA) 

VIERNES	
COMIDA:	Quinoa salteada con verduras de temporada aderezado con semillas de lino y sésamo
CENA:	Judía verde con salsa de tomate + Caballa a la plancha con ensalada
NOTAS:	

SABADO	
COMIDA:	Ensalada verde + Calabacines rellenos de quinoa
CENA:	Ensalada de lechugas variadas con hortalizas y gambas cocidas
NOTAS:	*Descongelar las gambas cocidas o cocerlas si son frescas (PARA LA NOCHE) *Hacer el hummus (nos servirá para el desayuno del lunes), guacamole y baba ganush (PARA LA COMIDA DEL DOMINGO) 

DOMINGO	
COMIDA:	Crudités con diferentes cremas: hummus, guacamole y baba ganush
CENA:	Espinacas salteadas con quinoa + Conejo horno al ajillo
NOTAS:	PARA TODA LA SEMANA * Hacer la escalibada (aguanta 5 días en nevera) * Hacer crema/puré de verduras y congelarla en porciones individuales *Hervir y guardar en nevera (aguanta 5 días) que pasta integral, arroz integral y trigo sarraceno 

NOTAS
<ul style="list-style-type: none"> * Comprar café * Comprar semillas de lino y de sésamo * Comprar bebida de soja * Comprar tofu ahumado

