

# IDEA DE MENÚ SEMANAL

@NUTRICIÓN\_MARÍASJ

	Comida	Cena
LUNES	Pasta de trigo sarraceno al pesto con verduras	Tortilla de espinacas con ensalada de tomate
MARTES	Ensalada de lentejas con cebolla, ventresca y pimientos	Filete de pavo asado con champiñones
MIÉRCOLES	Gazpacho de sandía c/picatostes Medallones de solomillo con zanahoria y patata asada	Endivias con queso de untar, picadillo de tomate y brotes de soja
JUEVES	Alubias a la marinera con mejillones y calamares	Panaché de verduras rehogado con tacos de magro
VIERNES	Ratatouille Huevos a la plancha	Crema de calabaza Brocheta de pollo con pimientos
SÁBADO	Tabulé con queso feta	Focaccia de tomate seco y anchoas
DOMINGO	Espárragos a la vinagreta Paella mixta	Ensalada con frutos secos y manzana