

# MENÚ DE LA SEMANA - BY JESSICA LEKERMAN -

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DESAYUNOS</b>	<i>Animarse a frutas, quesos, panes integrales, frutas desecadas, y las infusiones que gusten.</i>				
<b>ALMUERZOS</b>	<i>Risotto verde (Shrek o Hulk) de arvejas, espinaca y brócoli</i>	<i>Formitas de quinoa, mijo y chía con verduritas acompañado con papas cuña y mayonesa vegetal</i>	<i>Pastel de calabaza y pollo (como carne pero con calabaza, pollo + verduritas) y ensalada fresca</i>	<i>Lasagna de verduras sin masa con salsa de tomates casera y queso gratinado</i>	<i>Tacos rellenos de tiras de pollo con queso blanco o guacamole y verdes con tomates</i>
<b>MERIENDAS</b>	<i>Tostadas de pan negro con mermelada (o pan gluten free o galletas arroz)</i>	<i>Helados caseros de frutilla y banana con snack de almendras crocantes en barra</i>	<i>Tarta estilo pasta flora de frutos rojos y manzanas</i>	<i>Quesadilla de palta y huevo con jugo power</i>	<i>Alfajores integrales rellenos de dulce de leche</i>
<i>Alternar jugos, batidos, infusiones, smoothies</i>					
<b>CENA</b>	<i>Tortilla de papa con calabaza + hierbas y pollo pastoril al horno (con una rica salsa de limón)</i>	<i>Pescado fresco con ensalada tibia de lentejas y vegetales (con salsa de naranja)</i>	<i>Pasta integral salteada con brócoli y semillas varias molidas</i>	<i>Carne al horno magra asada con vegetales como cebollas, calabaza, puerro, verdeo y papines</i>	<i>Pizza de mijo de base y napolitana arriba</i>

*Una vez x semana hornear alguna receta casera básica (para que te dure): budín, cookies de avena, pasta flora, bizcochuelo, muffins.*

# MENÚ DE LA SEMANA - BY JESSICA LEKERMAN -

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNOS	<i>Animarse a frutas, quesos, panes integrales, frutas desecadas, y las infusiones que gusten.</i>				
ALMUERZOS	<i>Cous cous con almendras picadas y vegetales con salsa de limón y pollo al horno jugoso</i>	<i>Pescado con aromáticas y mix de vegetales enteros</i>	<i>Ensalada de palta con arroz integral, huevo, olivas, verdes y bifecitos de carne con un toque de soja</i>	<i>Pizza de mijo gratinada con queos y tomates y orégano con ensalada fresca</i>	<i>Roesti de papa y batata crocantes con atún, tomates cherrys y espinaca</i>
MERIENDAS	<i>Galletas de queso con dip de hummus</i>	<i>Budín de banana (proba con azúcar mascabo y harina integral)</i>	<i>Bizcochuelo preferido o brownies caseros</i>	<i>Galletas de banana, avena y semilla</i>	<i>Tostadas con dulce o lo que suelen comer</i>
<i>Alternar jugos, batidos, infusiones, smothies</i>					
CENA	<i>Ñoquis de ricota y remolacha + ensalada fresca</i>	<i>Veggies de lentejas y mijo con cherrys, choclos y animate a una ensalada arco iris bien cortada</i>	<i>Muffins de zuchinni (no parecen...) con vegetales y formitas de pollo caseras !!!</i>	<i>albondigas de carne con verdura adentro y salsa de tomates con arroz integral</i>	<i>Pizza preferida de la familia mucha salsa de tomates con verduras y lo que quieras agregar arriba además de queso!!!</i>

*Los vegetarianos reemplazar carnes por seitan - soja - tofu - x ej.  
La fruta es un postre*