

MENÚ DE LA SEMANA
- BY JESSICA LEKERMAN -

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNOS	<i>Infusiones, jugos, yogures, licuados</i>				
ALMUERZOS	<i>Locro ??? Bueno o sino guiso de lentejas con carne y ensalada.</i>	<i>Brochetas de pollo con vegetales varios pinceladas con salsa de soja y aromáticas y ensalada de colores.</i>	<i>Guiso de lentejas y zapallo, zanahoria, batata y salsa de tomate con ensalada.</i>	<i>Buñuelos de acelga con gajos de limón y albóndigas de quinoa, arroz integral y semillas.</i>	<i>Huevos revueltos con champiñones, espinaca y tostada de tomates.</i>
MERIENDAS	<i>Alternar jugos, batidos, infusiones, smoothies + pancakes, waffles, yogurt, granola, arepas, sándwiches, frutas, algún budín casero o cookies, bizcochuelos, rollitos de queso, tostados, tostadas, avena tibia con frutas, etc...</i>				
CENA	<i>Hamburguesas de pescado con guacamole o mayonesas de vegetales y zapallo, naranja y zanahoria al horno. Ensalada fresca.</i>	<i>Pastas integrales, con salsa de verduras (mixea verduras cocidas al horno y queda una salsa) ensalada fresca.</i>	<i>Pescado en sartén con limon y salteado de brócoli con arroz con tomates cortados.</i>	<i>Matambre al horno con vegetales y caldo acompañado con esas verduras de horno y arroz integral repollitos de Bruselas en crema con queso.</i>	<i>Pizza party ; masa casera con lo que más nos gusta (anímate a probar en formatos como pizza otros vegetales !!!)</i>