

	COMIDA	CENA
lunes	20gr de mijo o amaranto hervido con cebolla sal y gotas de aceite + brócoli al vapor + 100gr de pavo a la plancha	Puré de calabacín con cebolla, sal y aceite de oliva + trucha al vapor o a la plancha.
Martes	Azukis o judías blancas 70gr por persona + hamburguesa vegetal	Col al vapor, con aceite y sal + 150gr sardina a la plancha.
Miércoles	Arroz integral + pavo o pollo, puedes prepararlo todo al horno.	Judías verdes al vapor con 30gr de patata y cebolla con sal y aceite de oliva + 100gr de salmón al vapor.
Jueves	Lentejas con cebolla, aceite y sal + 1 huevo revuelto con verduras.	Verduras al vapor / 100 gr de dorada al vapor,
Viernes	Pasta de arroz hervida con aceite y sal + atún en aceite de oliva bajo en sal.	Puré de calabacín con cebolla, sal y aceite + 100gr de boquerones.
Sábado	Azukis 60gr por persona, merluza con salsa.	Espárragos a la plancha + revuelto de verduras y huevo.
Domingo	Arroz con verduras y carne. ensalada	Col al vapor + merluza a la plancha.