



<i>Semana del 23 al 27 de Julio</i>		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno		Zumo naranja piña y sandwich palta tomate jamón en pan integral	Zumo manzana verde limón y muesli con leche y berries	Limonada menta y sandwich jamón pavo huevo en pan integral	Zumo manzana jengibre y cereales en hojuelas con yogurt	Zumo naranja con sandwich queso de cabra tomate lechuga
Snack AM		Panqueques integrales rellenos de pastelera manzana	Queque integral de zanahoria y frutos secos	Tortita de avena plátano cacao	Queque integral de berries	Postre de quinoa con ganache de chocolate
Almuerzo		Pastel de choclo ensalada tomate cebolla cilantro	Lentejas guisadas con ensalada de lechuga, apio y frutos secos	Fideos integrales con albóndigas de vacuno más mix de hojas verdes con zanahoria repollo morado y semillas	Pescado al papillote con risotto de champiñones y ensalada de mix de hojas verdes con pepino tomate y menta	Pollo con papas al horno y ensalada de rucula, mix de repollo con zanahoria, rabanitos y semillas
Snack PM		Pre ejercicio sandwich de pollo y post ejercicio batido de proteínas con porción de fruta	Pre ejercicio Wrap jamón de huevo y post ejercicio batido de proteínas con porción de fruta	Pre ejercicio sandwich de jamón de pavo y post ejercicio batido de proteínas con porción de fruta	Pre ejercicio Wrap de jamón de pollo y post ejercicio batido de proteínas con porción de fruta	Pre ejercicio panqueque salado de pollo con verduras y post ejercicio batido de proteínas con porción de fruta
Cena		Pollo relleno con espinaca y queso de cabra acompañado de ratatouille	Croqueta de atún con champiñones, brocoli y zapallito asado más ensalada de espinaca zanahoria y aderezo	Solomillo de cerdo más ensalada de lechuga, pepino, tomate y semillas más aderezo	Tortilla de verduras con mix rucula, apio, zanahoria, semillas y aderezo	Ensalada verde con croqueta de quinoa, aderezo y semillas