



<i>Semana del 29 de Octubre al 3 Noviembre</i>		<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
Desayuno		Zumo naranja piña y sandwich palta tomate jamón en pan integral y omelette de champiñones	Zumo manzana verde limón y muesli con leche y berries y huevos	Limonada menta omelette de pollo más porción de frutas	Zumo manzana jengibre y cereales en hojuelas con yogurt y huevos	Zumo naranja con omelette de jamón más porción de frutas
Snack AM		Queque con plátano	Quiche tomate albahaca	Tortita de avena plátano cacao	Queque integral de berries	Panqueques integrales rellenos de pastelera manzana
Almuerzo		Pollo con risotto integral de champiñones más ensalada de berros con tomatesemillas y aderezo	Croquetas de legumbres con tabouleh de couscous y ensalada de lechuga, choclo, apio y frutos secos	Fideos thai con pollo más mix de hojas verdes con zanahoria repollo morado y semillas	Pescado al papillote con risotto de espinaca y ensalada de mix de hojas verdes con pepino tomate y menta	Vacuno braseado con papas al horno y ensalada de rucula, mix de repollo con zanahoria, rabanitosy 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		Omelette de espinaca con ensalada de hojas verdes, zanahoria, brócoli, semillas y aderezo	Salpicón de atun con ensalada de lechuga, tomate, betarraga, cilantro, semillas y aderezo	Tortilla de verduras con mix rucula, apio, zanahoria, semillas y aderezo	Solomillo de cerdo más ensalada de lechuga, pepino, tomate y semillas más aderezo	Ensalada verde con croqueta de quinoa, pepino, apio, mix de pimentones, aderezo y semillas