



<i>Semana del 22 al 26 de Octubre</i>		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno		Zumo manzana verde limón y muesli con yourt y berries	Zumo naranja piña y sandwich palta tomate en pan integral	Zumo manzana jengibre y cereales en hojuelas con yogurt	Limonada menta y sandwich tomate huevo en pan integral	Zumo naranja y cereales en hojuelas con yogurt
Snack AM		Queque integral con plátano	Quiche tomate albahaca	Tortita de avena plátano cacao	Queque integral de berries	Panqueques integrales rellenos de pastelera manzana
Almuerzo		Hamburguesa de soya atomatada con risotto champiñones	Croquetas de legumbres con tabouleh de couscous y ensalada de lechuga, choclo, apio y frutos secos	Fideos thai más zanahoria repollo morado y semillas	Tortilla de zanahoria con rissoto de espinaca y ensalada de mix de hojas verdes con pepino tomate y menta	Boloñesa de soya con papas al horno y ensalada de rucula, mix de repollo con zanahoria, rabanitos y semillas
Snack PM		Sandwich integral de tomate palta	Wrap huevo tomate espinaca orégano	Quiche tomate albahaca	Wrap palta tomate	Sandwich integral de ricota espinaca
Cena		Omellete de espinaca con ensalada de hojas verdes, zanahoria, brócoli, semillas y aderezo	Salpicón con huevo, choclo, lechuga, tomate, betarraga, cilantro, semillas y aderezo	Tortilla de verduras con mix rucula, apio, zanahoria, semillas y aderezo	Hamburguesa de champiñones con habas más ensalada de lechuga, pepino, tomate y semillas más aderezo	Ensalada verde con croqueta de quinoa, pepino, apio, mix de pimentones, aderezo y semillas