



<i>Semana del 23 al 27 de Julio</i>		<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
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	Quiche tomate albahaca	Tortita de avena plátano cacao	Queque integral de berries	Postre de quinoa con ganache de chocolate
Almuerzo		Pastel de choclo vegetariano ensalada tomate cebolla cilantro	Lentejas guisadas con ensalada de lechuga, apio y frutos secos	Fideos integrales con boloñesa vegetal más mix de hojas verdes con zanahoria repollo morado y semillas	Rissoto de champiñones con omelette de espinaca y ensalada de mix de hojas verdes con pepino tomate y menta	Papas al horno pastel de verduras y ensalada de rucula, mix de repollo con zanahoria, rabanitos y semillas
Snack PM		Wrap huevo tomate espinaca orégano	Sandwich integral de queso de cabra espinaca	Wrap palta tomate lechuga	Sandwich integral de tomate lechuga palta	Wrap champiñones palta lechuga tomate
Cena		Hamburguesa de soya atomatada con quinoto al pimentón y queso de cabra acompañado de ratatouille	Tortilla de zanahoria con arroz primavera y ensalada espinaca zanahoria y aderezo	Hamburguesa de champiñones con ensalada choclo pepino, tomate y semillas más aderezo	Fideos de arroz estilo thai con ensalada mix rucula, apio, zanahoria, semillas y aderezo	Ensalada verde con huevo, croqueta de quinoa, aderezo y semillas