

**PLAN SEMANAL DE COMIDA No.3**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b> Tostada de Pan con huevo y aguacate	<b>DESAYUNO</b> 2 Muffins de zanahoria con avena	<b>DESAYUNO</b> Yogurt con frutas y Granola	<b>DESAYUNO</b> Smoothie Bowl con semillas chia	<b>DESAYUNO</b> Overnight oats	<b>DESAYUNO</b> Panqueques de avena	<b>DESAYUNO</b> Biscuits caseros
<b>LUNCH</b> Milanesas de pollo al horno con ensalada de tomate	<b>LUNCH</b> Pasta Bolognesa Facilísima	<b>LUNCH</b> Burritos de frijoles y maíz	<b>LUNCH</b> Tortitas de Pollo con queso	<b>LUNCH</b> Albóndigas de Lentejas	<b>LUNCH</b> Ensalada mediterránea de limón con marmelon	<b>LUNCH</b> Pizza
<b>CENA</b> Tortitas de Papa y Queso	<b>CENA</b> Ensalada griega de vegetales	<b>CENA</b> Sopa cremosa de tomate y tortellini	<b>CENA</b> Pupusas de frijoles con encurtido	<b>CENA</b> Tacos de pescado	<b>CENA</b> Sandwiches cubanos	<b>CENA</b> Quiche lorraine sin crust

**Snacks:** Entra en Meriendas en [www.unapizcadeluna.com](http://www.unapizcadeluna.com) y revisa las opciones de meriendas y desayunos: Powerballs, Muffins de banano increíblemente saludables, Muffins de Zanahoria con Avena, Zanahorias con Hummus, Frutas con Mantequilla de maní, Semillas y Nueces, etc.