

**PLAN SEMANAL DE COMIDA No.4**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b> Yogurt griego sin grasa con frutas y granola	<b>DESAYUNO</b> Omelette de Espinacas y Queso Cottage	<b>DESAYUNO</b> Rice crackers con mantequilla de maní y rodajas de banano	<b>DESAYUNO</b> Overnight oats	<b>DESAYUNO</b> Smoothie de frutas	<b>DESAYUNO</b> Mini German Pancakes	<b>DESAYUNO</b> Chaffles de Huevo y Queso con Aguacate
<b>LUNCH</b> Sopa de Maíz	<b>LUNCH</b> Meatloaf relleno de Queso	<b>LUNCH</b> Tostadas de Pollo con Salsa Verde	<b>LUNCH</b> WrapsBurgers con Aguacate, tocino y salsa barbacoa	<b>LUNCH</b> Ensalada de Atún y Huevo	<b>LUNCH</b> Grilled Cheese	<b>LUNCH</b> Piezas de pollo al horno con ensalada de Naranjas y Aguacate
<b>CENA</b> Fajitas de Pollo al Horno	<b>CENA</b> Arroz estilo Paella	<b>CENA</b> Quiche de Brocoli con Queso Cheddar	<b>CENA</b> Frijoles Negros estilo Cubanos	<b>CENA</b> Quesadillas de Mozzarella, Feta, Espinaca y Champiñones	<b>CENA</b> Pasta con Camarones con ajo y mantequilla / COMIDA FUERA	<b>CENA</b> Ensalada de brócoli y Quinoa con aderezo mostaza miel

**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.