

PLAN SEMANAL DE COMIDA No.5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Smoothie de bowl de frutas y mantequilla mani	DESAYUNO Omelette de Huevo y aguacate o tomates	DESAYUNO Rice Crackers con queso cottage y fresas o banano o aguacate	DESAYUNO Yogurt con granola saludable y semillas chia	DESAYUNO Overnight oats con frutas	DESAYUNO Waffles de yogurt saludables	DESAYUNO Scones caseros
LUNCH Tortitas crujientes de Garbanzo y maíz	LUNCH Ensalada César con pollo	LUNCH Milanesa de Pollo con Ensalada de Tomates	LUNCH Mac and Cheese Light	LUNCH Rollitos de Primavera con salsa de cacahuete	LUNCH Lomo de Cerdo envuelto en tocino	LUNCH Giros de pollo con tzatziki
CENA Sopa cremosa de papas	CENA Quiche Lorraine sin Crust	CENA One Pot: Pasta Cremosa con Chícharos	CENA Ensalada de Brócoli y Cashews y manzanas	CENA Hamburguesas de camarones	CENA Cena fuera o Bruschettas de Tomates y Carpaccio de Zucchini	CENA Ensalada Multicolor de arroz y frijoles