

PLAN SEMANAL DE COMIDA No.6

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Tostada de Pan con Huevo y Aguacate o Queso Cottage	DESAYUNO Yogurt con Frutas y Granola Saludable o Granola de Nueces	DESAYUNO Rice Crackers con mantequilla de nueces y rodajas de frutas	DESAYUNO Yogurt con Frutas y Granola Saludable o Granola de Nuece	DESAYUNO Smoothie Bowls de Frutas	DESAYUNO Bagels Saludables	DESAYUNO Panqueques de Banano y Avena
LUNCH Nuggets de Garbanzos y vegetales	LUNCH Pollo a la Naranja Saludable	LUNCH Albóndigas Griegas	LUNCH Chili Casero	LUNCH Sopa de Brocoli con Queso	LUNCH Orzo con Camarones y queso Feta	LUNCH La mejor pizza
CENA Tortilla de Papas Española	CENA Ensalada Waldorf	CENA Tortillas de Harina Caseras	CENA Sandwich BLT con Tocino	CENA Pasta alla Vodka	CENA Salida a comer/ pedir comida o Sliders de Roast Beef y Queso Cheddar	CENA Ensalada de Pollo Oriental