



PLAN SEMANAL DE COMIDA No.7

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Yogurt con Frutas y Granola Saludable o Granola de Nueces	DESAYUNO Rice Crackers con mantequilla de nueces y rodajas de frutas	DESAYUNO Tostada de Pan con Huevo y Aguacate o Queso Cottage	DESAYUNO Yogurt con Frutas y Granola Saludable o Granola de Nueces	DESAYUNO Omelette de huevo y queso cottage	DESAYUNO Panqueques de Banano y Avena	DESAYUNO Cacerola de Croissants
LUNCH Tacos de frijoles con guacamole de mango	LUNCH Pechugas de pollo empanizadas al Horno	LUNCH Albóndigas de Pollo	LUNCH Pasta con carne estilo mongolian	LUNCH Ensalada Tex Mex de Quinoa	LUNCH Ceviche de Pescado	LUNCH Hamburguesa de Pollo con Ensalada mostaza miel
CENA Ensalada de Garbanzos	CENA Ensalada de Orzo con vegetales rostizados	CENA Quiche Lorraine sin Crust	CENA Ensalada de maíz estilo elote loco	CENA Submarinos de Camarones	CENA Salida a comer/ pedir comida o Crepas con Pollo y Champiñones	CENA Ensalada de Mango y Vegetales