

PLAN SEMANAL DE COMIDA No.9

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Yogurt con Frutas y Granola Saludable o Granola de Nueces	DESAYUNO Overnight oats con Frutas	DESAYUNO Omelette de huevo y rodajas de aguacate	DESAYUNO Yogurt con Frutas y Granola Saludable o Granola de Nueces	DESAYUNO Smoothie bowl de Frutas	DESAYUNO Waffles de Yogurt Griego	DESAYUNO Cacerola de tostadas Francesas
LUNCH Albóndigas de lentejas	LUNCH Chili casero con papas o camote al horno	LUNCH One pot: Pasta cremosa con chícharos	LUNCH Piezas de Pollo al horno	LUNCH Ensalada de Papas y Atun	LUNCH Tostadas de Pollo con salsa verde	LUNCH Lomo de Cerdo enrollado en tocino y Ensalada de Aguacate y naranjas
CENA Tortitas de papa y queso	CENA Mac and Cheese Light	CENA Sopa de Zanahorias	CENA Ceviche de Pescado	CENA Quesadillas de mozzarella, queso feta, espinaca y champiñones	CENA Salida a comer/ pedir comida	CENA Ensalada Griega de vegetales