

PLAN SEMANAL DE COMIDA No.11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Yogurt con Frutas y Granola Saludable o Granola de Nueces	DESAYUNO Tostada de pan con aguacate y huevo	DESAYUNO Crackers de arroz con Mantequilla de nueces y rodajas de banano	DESAYUNO Smoothie bowl de frutas	DESAYUNO Omelette de huevo y rodajas de aguacate	DESAYUNO Panqueques de Avena y Banano	DESAYUNO Tostadas Francesas al Horno
LUNCH One pot: Pasta Cremosa con chícharos	LUNCH Sushi Bowls	LUNCH Lomo de Cerdo enrollado en Tocino	LUNCH Mllanasas de Pollo al horno	LUNCH Nuggets de Garbanzos y Vegetales	LUNCH Tacos de Camarones	LUNCH Brochetas Griegas de Pollo a la Parilla
CENA Sopa Cremosa de Frijoles Blancos y Maíz	CENA Pupusas de Frijoles y Queso	CENA Ensalada Mediterránea de Marmaon con Limón	CENA Quesadillas de Maíz y Frijoles	CENA Rollitos de Pollo	CENA Cena fuera o Sandwich de Queso Brie, Manzana y Jamon Ahumado	CENA Ensalada con Garbanzos Rostizados con Miel