



PLAN SEMANAL DE COMIDA No.12

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 Overnight Oats con frutas	DESAYUNO Smoothie bowl de frutas	DESAYUNO Muffins Saludables de Avena	DESAYUNO Panqueques de Avena
LUNCH Fideos Salteados con Vegetales	LUNCH Albóndigas Estilo Suecas	LUNCH Rollitos de Primavera con Salsa de Cacahuete	LUNCH Meatloaf relleno de queso	LUNCH Ensalada de Pollo con Aderezo Mostaza Miel	LUNCH Hamburguesas de Camarones	LUNCH Pollo Cordon Bleu
CENA Wrapburgers con Aguacate y Tocino	CENA Tacos de Frijoles con Guacamole de Mango	CENA Paquetitos de Salchichas y Vegetales	CENA Tortitas de Quinoa, Zucchini y Queso	CENA Grilled Mozzarella, Tomate y Pesto Sandwich	CENA Cena fuera o Calamares Fritos	CENA Ensalada de Pasta Tasty Italian