

**PLAN SEMANAL DE COMIDA No.13**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b> Yogurt con Frutas y Granola Saludable o Granola de Nueces	<b>DESAYUNO</b> Tostada de pan con aguacate y huevo	<b>DESAYUNO</b> Yogurt con Manzanas con Canela y Nueces	<b>DESAYUNO</b> Overnight Oats con frutas	<b>DESAYUNO</b> Smoothie bowl de frutas	<b>DESAYUNO</b> Chaffles de Huevo y Queso	<b>DESAYUNO</b> Pannenkoeken
<b>LUNCH</b> Cacerola de Quinoa con Brócoli y Queso	<b>LUNCH</b> Albóndigas de Chimichurri	<b>LUNCH</b> Facilísima Pasta Bolognesa	<b>LUNCH</b> Tortas de Pollo con Ensalada de Maíz y Aguacate	<b>LUNCH</b> Sandwich de Pollo, Tocino de Pavo y Queso Brie	<b>LUNCH</b> Carnitas de Cerdo para Tacos	<b>LUNCH</b> Camarones en Salsa de Coco
<b>CENA</b> Ensalada de Pollo Waldorf	<b>CENA</b> Quiche Lorraine sin Crust	<b>CENA</b> Tortitas de Atún con salsa de yogurt	<b>CENA</b> Chilaquiles al Horno con Salsa Verde	<b>CENA</b> Arroz Estilo Paella	<b>CENA</b> Cena fuera o Espaguetis Carbonara	<b>CENA</b> Ensalada de Pasta Cilantro Limón