

Comidas de Marzo

GUT
NUTRICIÓN

Lunes

Brócoli al horno con especias
Salmón en taquitos con salsa de soja y semillas de sésamo

Martes

Ensalada de canónigos, fresas, garbanzos al horno con especias, dátiles y aguacate

Miércoles

Cardo con almendras
Lubina al horno con cítricos

Jueves

Hamburguesas de lentejas y copos de avena con guarnición de berenjena a la plancha

Viernes

Alcachofas a la plancha
Conejo con compota de manzana

Sábado

Minipizzas de calabacín con tomate, queso y jamón serrano con guarnición de ensalada

Domingo

Tofu macerado con cúrcuma y pimienta a la plancha con guarnición de quinoa a las finas hierbas