

GUT  
NUTRICIÓN

# Menú para VACACIONES

## Lunes

**Tupper para la playa:** Ensalada de canónigos con lentejas, quinoa y naranja



## Martes

**De ruta por el monte:**  
Hummus con crudités  
Tortilla de patatas



## Miércoles

**Picote con amigos:**  
Encurtidos  
Melón con jamón  
Hojaldre de verduras y atún



## Jueves

**Cine en casa:**  
Edamames  
Pizza de verduras con base de atún



## Viernes

**De picnic al río:**  
Gazpacho  
Ensalada de pasta de legumbre  
Sandía.



## Sábado

**Bocadillo en la plaza del pueblo:**  
Bocadillo integral de guacamole con rúcula y salmón ahumado



## Domingo

**Merienda en la piscina:**  
Frutas con chocolate negro  
Flash casera de zumo de naranja  
Guacamole con picatostes

