

MENÚ SEMANAL MARZO @DRACOOKINGHEALTHY

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Bocadillo pan integral [CH] + huevo duro [PA] + tomate + espinacas [FV]	Yogur griego [PA, GS], cereals integrales sin azúcares [CH] y naranja [FV] con canela	Tostadas pan semillas [CH] con queso fresco [PA], aguacate [GS] y mango [FV]	Bocadillo pan integral [CH], pechuga pavo natural [PA] y kiwi [FV]	Yogur griego [PA, GS], plátano [FV], muesli sin azúcar [CH] y miel
COMIDA	Ensalada de lentejas [PV, CH] (tomate, aguacate [GS] y brotes alfalfa) [FV]	Pollo [PA] al horno con verduras [FV], patatas [CH] y AOVE [GS]	Espirales de lentejas [PV, CH] con wok de verduras [FV] y salsa de soja	Chuletas de cerdo [PA] con alcachofas al horno [FV] + [GS] aceite de oliva] y arroz integral [CH]	Espaguetis carbonara integrales [CH] (jamón cocido, yema [PA, GS] con setas [FV]
MERIENDA	Frutos secos 20gr [GS] + manzana [FV]	Chocolate 70% [GS] + fresas [FV]	Cheesecake limón [PA] con mermelada fresas [FV]	Requesón [PA, GS] + fresas [FV]	Manzana [FV] + chocolate 70% [GS]
CENA	Bacalao [PA] con samfaina [FV] y pan integral [CH]	Arroz [CH] caldoso con merluza [PA], cebolla y zanahoria [FV]	Tortilla [PA] francesa con tostada [CH] de escalivada [FV] y queso de cabra [GS]	Salmón [PA, GS] con puré de patata [CH] y espárragos [FV]	Berenjenas [FV] rellenas de atún [PA] y pisto



¡Etiquétame en tus fotos o vídeos para que pueda verlo! © @DraCookinghealthy #menudracooking #retodracookingmarzo



Dracookinghealthy