



## MENÚS DISPONIBLES DEL 16 al 18 DE SEPTIEMBRE

### MENÚ PALEO

**Almuerzo:** Muslo de pollo a las 5 especias con boniato asado y verduras a la plancha

**Cena:** Fogonero con salsa de mostaza, noisette de verduras y batata panadera

**Almuerzo:** Magra de cerdo con tomate y quinoa con verduritas

**Cena:** Pechuga de pavo con salsa satay, salteado de verduras y pasta de trigo sarraceno

**Almuerzo:** Estofado de ternera con ñame y berros

**Cena:** Pechuga de pollo con albahaca y limón con puré de tuberculos y verduras al vapor

### MENÚ LOW CARB

**Almuerzo:** Muslo de pollo a las 5 especias verduras a la plancha

**Cena:** Fogonero con salsa de mostaza y salteado de verduras

**Almuerzo:** Magra de cerdo con tomate y noisette de verduras

**Cena:** Pechuga de pavo con salsa satay con verduras asadas

**Almuerzo:** Estofado de ternera con verduras y berros

**Cena:** Pechuga de pollo con albahaca y limón con verduras al vapor

### MENÚ SANO



**Almuerzo:** Muslo de pollo a las 5 especias con arroz integral y noisette de verduras

**Cena:** Fogonero con salsa de mostaza, salteado de verduras y papas panaderas

**Almuerzo:** Estofado de lentejas con tomates secos

**Cena:** Crema de verduras con mijo

**Almuerzo:** Pasta sin gluten con boloñesa de ternera y verdura vapor

**Cena:** Pechuga de pollo con albahaca y limón con batata y verduras a la plancha

## **MENÚ SUPER SANO**

**Almuerzo:** Muslo de pollo a las 5 especias con arroz integral y noisette de verduras

**Cena:** Fogonero con salsa de mostaza, salteado de verduras y papas panaderas

**Almuerzo:** Magra de cerdo con pure de tubérculos y verduras al vapor

**Cena:** Pechuga de pavo con salsa satay, salteado de verduras y pasta de alubia negra

**Almuerzo:** Estofado de ternera con ñame y berros

**Cena:** Pechuga de pollo con albahaca y limón con quinoa y verduritas

## **MENÚ VEGGIE**

**Almuerzo:** Estofado de lentejas con tomates secos

**Cena:** Crema de verduras y mijo

**Almuerzo:** Berenjenas rellenas de arroz salvaje y verduritas con estofado de guisantes

**Cena:** Pasta de trigo sarraceno con tempeh, salsa satay con noisette de verduras

**Almuerzo:** Falafel de garbanzos con salteado de verduras y boniato asado

**Cena:** Papas a la riojana con soja ecologica



## **MENÚ KONSCIENTE**

- 1.: Fogonero con salsa de mostaza y salteado de verduras
- 2.: Pechuga de pollo ecológica con albahaca y limón con verduritas
- 3.: Pasta de trigo sarraceno con tempeh, salsa satay con noisette de verduras