



## MENÚS DISPONIBLES DEL 23 al 25 DE SEPTIEMBRE

### MENÚ PALEO

**Almuerzo:** Pastel de carne con topping de mijo y verduras al vapor

**Cena:** Fula negra con olivada, batata panadera y bastones de verduras

**Almuerzo:** Pechuga de pollo con salsa romesco, quinoa y verduritas

**Cena:** Pechuga de pavo con miel y romero, salteado de verdurass y boniato asado

**Almuerzo:** Calabacines rellenos de ternera con bechamel de coco, arroz salvaje y habichuelas a la plancha

**Cena:** Muslo de pollo Tandori con noisette de verduras y trigo sarraceno

### MENÚ LOW CARB

**Almuerzo:** Lomo de cerdo al pesto con bastones de verduras

**Cena:** Fula negra con olivada y salteado de verduras

**Almuerzo:** Pechuga de pollo con salsa romesco ynoisette de verduras

**Cena:** Pechuga de pavo con miel y romero con salteado de verduras

**Almuerzo:** Calabacines rellenos de ternera con bechamel de coco con verduritas

**Cena:** Muslo de pollo Tandoriverduras a la plancha



## MENÚ SANO

**Almuerzo:** Pastel de carne con topping de mijo y bastones de verduras

**Cena:** Fula negra con olivada, papas panaderas y bastones de verduras

**Almuerzo:** Pechuga de pollo con salsa romesco, arroz integral y verduritas

**Cena:** Crema de verduras y mijo

**Almuerzo:** Chowmei de verduras y tofu ecológico con pasta de batata

**Cena:** Muslo de pollo Tandori con salteado de verduras y boniato asado

## MENÚ SUPER SANO

**Almuerzo:** Pastel de carne con topping de mijo arroz integral y bastones de verduras

**Cena:** Fula negra con olivada, papas panadera y noisette de verduras

**Almuerzo:** Pechuga de pollo con salsa romesco, quinoa y verduritas

**Cena:** Pechuga de pavo con miel y romero, salteado de verduras y boniato asado

**Almuerzo:** Calabacines rellenos de ternera con bechamel de coco yuca y estofado de guisantes

**Cena:** Muslo de pollo Tandori con batata asada y verduras al vapor

## MENÚ VEGGIE

**Almuerzo:** Chowmei de verduras y tofu ecológico con pasta de batata

**Cena:** Crema de verduras y mijo

**Almuerzo:** Moussaka de soja con bechamel de coco y noisette de verduras

**Cena:** Salteado de verduras al romesco con arroz integral

**Almuerzo:** Calabacines rellenos de quinoa y setas con boniato asado y habichuela plancha

**Cena:** Burguer de guisantes con batata asada y verduras a la plancha



## **MENÚ KONSCIENTE**

- 1.:Fula negra con olivada, boniato asado y salteado de verduras
- 2.:Calabacines rellenos de setas y verduras con bechamel de coco
- 3.: Pechuga de pollo con miel y romero con noisette de verduras