

Menú semanal - Batch Cooking

Lunes

Tostadas con AOVE y tomate
Crema de coliflor y boniato salteado
Hummus de remolacha y sopa de verduras

Martes

Bizcocho saludable de manzana
Quinoa con pesto y verduras al horno
Hamburguesas y garbanzos crunchy

Miércoles

Tostadas con crema de cacao
Pasta con salsa de coliflor
Merluza a la plancha con verduras al horno

Jueves

Bizcocho saludable de manzana
Buddah bowl con quinoa y hummus de remolacha
Puré de verduras y garbanzos crunchy

Viernes

Tostadas con huevo y aguacate
Arroz al horno
Sepia a la plancha con sopa

Sábado

Tostadas con queso fresco
Comida libre
Tortilla francesa y ensalada

Domingo

Tostadas con tomate
Comida libre
Sandwich de aguacate, queso y pollo