



MENÚ SEMANAL

Semana: _____

¡Recuerda que es fundamental realizar 5 comidas al día!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café, tostada con AOVE PERDIOLIVA , pavo y pieza de fruta	Café o zumo naranja, tostada con AOVE PERDIOLIVA y tomate.	Café, tostada con AOVE PERDIOLIVA , pavo y pieza de fruta	Café o zumo naranja, tostada con AOVE PERDIOLIVA y fruta,	Café, tostada con Humus de garbanzo o lentejas y pieza de fruta	Café, Crepes con HARINA DE GARBANZO EL PERDIGÓN	Zumo de naranja, tostada con AOVE PERDIOLIVA y pieza de fruta
Comida	Lasagna de verduras	Guiso de Lentejas El Perdigón	Salmón al horno con verduras asadas	Albondigas con arroz Blanco El Perdigón	Filete de ternera con patatas al horno.	Alubias El Perdigón al horno con salsa de tomate y cuscús	Guiso de Arroz El Perdigón
Cena	Ensalada de garbanzos El Perdigón y verdura.	Lubina a la plancha	Ensalada de quinoa con lentejas EL Perdigón .	Pollo a la plancha con ensalada.	Hamburguesas de garbanzo El Perdigón	Noche libre!	Tortilla francesa y Humus de Garbanzo.

¡Qué rico es cuidarse con productos El Perdigón!



MENÚ SEMANAL

Semana: _____

¡Recuerda que es fundamental realizar 5 comidas al día!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Comida							
Cena							

¡Qué rico es cuidarse con productos El Perdigón!