

Menú semanal Blu

Este es un ejemplo de menú de los que comemos en casa, para que os pueda ayudar a la hora de haceros una guía sobre que cocinar :)

comida

cena

lun

Judías **blancas**
+ fruta



Hamburguesa de **ternera** +
hummus de **garbanzos**



mar

Espaguetis **integrales** con
soja texturizada + fruta



Merluza a la **plancha**, judías
verdes y zanahoria **cocida**

mier

Arroz con **verduras**
y **pollo**

Arepa rellena de **aguacate**
+ fruta

jue

Tenera a la **jardinera**
+ fruta



Crema de **calabaza** +
tortilla

vie

Pasta de **piñones** con
verduras + fruta

Pizza **Casera**
(ingredientes a elegir)

había una vez