

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

Lentejas con **verduras** y **arroz**
+ fruta

Tortilla de **patatas** con pan
con **tomate** + fruta

mar

Fideos a la **cazuela**
+ ensalada + fruta

Crema de **calabacín**
+ fruta



mier

Lasaña de **pollo** y **champiñones**
+ fruta

Guisantes **salteados** con
cebolla + tortilla **francesa**
+ fruta



jue

Coliflor **salteada**, hamburguesa
de pollo, **calabaza** y **avena**

Sopa de letras
+ fruta



vie

Albóndigas de **quinoa** con salsa
de verduras

Tortilla de calabacín **sin**
huevo + cherry + fruta



había una vez