

# 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

Estofado de **garbanzos**  
+ fruta

Arroz con **guisantes**  
+ fruta

mar

Pollo **al curry** con arroz basmati  
+ fruta

Tortilla de verduras  
(**calabacín y zanahoria**)  
+ fruta



mier

Macarrones con **soja**  
**texturizada** + fruta

Salmón a la **plancha** con  
puré de patata  
+ fruta



jue

Arroz blanco con **bacalao** con  
**tomate** + fruta

**Sopa** de verduras y quinoa  
+ fruta



vie

Cous cous con **verdura** y **tofu**  
+ fruta

Crema de **brócoli** y **puerro**  
+ fruta

*kabia una vez*