

2 AÑOS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

DESAYUNO

LUNES: Tostadas de Pan integral + Tomate + Aguacate + AOVE
 MARTES: El mejor MUG CAKE (receta en mi web)
 MIÉRCOLES: Fruta temporada + yogur natural o soja + granola sin azúcar
 JUEVES: Tostadas de Pan integral + Hummus + Fruta fresca
 VIERNES: Pudding de plátano y cacao
 SÁBADO: Revuelto verduras + Tostadas con AOVE
 DOMINGO: Muffins de avena, manzana, plátano y canela

ALMUERZO

LUNES: Fruta de temporada
 MARTES: Fruta de temporada
 MIÉRCOLES: Fruta de temporada
 JUEVES: Fruta de temporada
 VIERNES: Fruta de temporada
 SÁBADO: Fruta de temporada
 DOMINGO: Fruta de temporada

COMIDA

LUNES: Falafel de lentejas + Tabulé o ensalada con cuscús
 MARTES: Wok de pavo + Verduras y arroz integral
 MIÉRCOLES: Pasta integral con salsa tomate, zanahoria y bacalao
 JUEVES: Nuggets pollo rebozados + quinoa al horno + Mazorca maíz y ensalada rallada
 VIERNES: Brochetas de salmón + Boniato al horno y ensalada
 SÁBADO: Arroz al horno u opción vegana: calabaza y tofu
 DOMINGO: Poke bol de langostinos o vegano

MERIENDA

Fruta de temporada + Leche entera o Bebida vegetal / Yogur natural o de soja
 Otras ideas: Tortitas de quinoa + fruta o avena / Mi primera galleta o galletas de plátano / Bolitas de cacahuete y cacao...
 --> En mi web hay multitud de ideas <--

CENA

LUNES: Ensalada patata, judía verde, repollo, huevo y veganesa
 MARTES: Crema de calabaza, coco, jengibre y chirivía
 MIÉRCOLES: Tortitas de brócoli y requesón
 JUEVES: Tortilla patatas + Ensalada aguacate y pepino
 VIERNES: Caracolas con pesto de nueces y guisantes
 SÁBADO: Pizza casera
 DOMINGO: Pollo/Pavo o tofu salteado con verduras



● AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra