

2 AÑOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostadas de Pan integral + Tomate + Aguacate + AOVE	El mejor MUG CAKE (receta en mi web)	Fruta temporada + yogur natural o soja + granola sin azúcar	Tostadas de Pan integral + Hummus + Fruta fresca	Pudding de plátano y cacao	Revuelto verduras + Tostadas con AOVE	Muffins de avena, manzana, plátano y canela
ALMUERZO	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
COMIDA	Falafel de lentejas + Tabulé o ensalada con cuscús	Wok de pavo + Verduras y arroz integral	Pasta integral con salsa tomate, zanahoria y bacalao	Nuggets pollo rebozados + quinoa al horno + Mazorca maíz y ensalada rallada	Brochetas de salmón + Boniato al horno y ensalada	Arroz al horno u opción vegana: calabaza y tofu	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	Ensalada patata, judía verde, repollo, huevo y veganesa	Crema de calabaza, coco, jengibre y chirivía	Tortitas de brócoli y requesón	Tortilla patatas + Ensalada aguacate y pepino	Caracolas con pesto de nueces y guisantes	Pizza casera	Pollo/Pavo o tofu salteado con verduras



● AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

