

MENÚ

PARA DEPORTISTAS

OMNÍVORO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	Crema de calabaza y zanahoria* Arroz basmati con pollo marinado a la plancha	Ensalada de brotes y zanahoria Espaguetis con atún y salsa casera de tomate	Lentejas guisadas con arroz y verduras	Vichyssoise con patata blanca y parmesano* Merluza guisada con patatas y verduras	Pasta de lentejas con espinacas y dátiles* Pollo sin piel al horno	Quinoa con verduras Solomillo de cerdo ibérico con mermelada de cebolla*	Ensalada verde Calabaza rellena de garbanzos y espelta*
CENAS	Lentejas con cuscús de verduras*	Calabacín y berenjena a la plancha Tortilla de patata hervida	Alcachofas y patatas al horno Sepia a la plancha con ajo y perejil	Guiso de verduras de raíz* Tofu marinado a la plancha	Sopa de fideos Huevos al horno con verduras y tomates secos*	Crema de lentejas rojas* Huevos a la plancha con champiñones	Ensalada de tomate Lubina con patatas al horno

*Recetas web

DESAYUNOS

- Zumo natural de naranja + porridge de bebida de arroz con copos de avena, pasas y manzana
- Café con leche + tostadas con queso fresco y membrillo
- Té matcha con bebida de coco + yogur con cereales de maíz y mermelada

MERIENDAS

- Compota de manzana y pera + quinoa hinchada
- Batido de bebida de arroz, plátano maduro, copos de avena y nueces
- Fruta de temporada + arroz con leche

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.