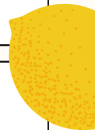


Menú semanal silueta

lunes	COMIDA <u>Salmorejo de aguacate con atún marinado</u> 	SNACK <u>Galletas de avena con chocolate</u> 	CENA <u>Tortitas saladas con jamón, aguacate y tomate</u> 
martes	COMIDA <u>Pack choi con langostinos</u> 	SNACK <u>Snack de maíz saludable</u> 	CENA <u>Caballa en escabeche</u> 
miércoles	COMIDA <u>Calabacín relleno de verduras, gambas y atún</u> 	SNACK <u>Bagels en airfryer</u> 	CENA <u>Esqueixada</u> 
jueves	COMIDA <u>Ensalada de patatas</u> 	SNACK <u>Pan sin gluten en airfryer</u> 	CENA <u>Espárragos con jamón y queso</u> 
viernes	COMIDA <u>Arroz con curry, pollo y pasas</u> 	SNACK <u>Manzana asada con yogur y canela</u> 	CENA <u>Kebab de ternera casero</u> 
sábado	COMIDA <u>Pollo asado con finas hierbas</u> 	SNACK <u>Cremoso de plátano y fresas</u> 	CENA <u>Timbal de salmón ahumado con aguacate</u> 
domingo	COMIDA <u>Rape a la gallega</u> 	SNACK <u>Pan de plátano con avena</u> 	CENA <u>Rollito de calabacín</u> 

Lista de la compra

Carnes y Pescados

- Atún fresco
- Langostinos
- Caballa
- Gambones
- Salmón ahumado
- Pollo
- Ternera

Verduras y Hortalizas

- Aguacate
- Tomate
- Champiñones
- Pak choi
- Calabacín
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Cebolla
- Ajo
- Perejil
- Espárragos verdes
- Patatas
- Zanahoria
- Apio
- Judías verdes
- Berenjena
- Lechuga
- Rúcula
- Espinacas
- Brotes de soja
- Maíz

Pan y Cereales

- Harina de avena
- Harina de trigo
- Avena
- Pan rallado
- Bagels
- Harina sin gluten

Lácteos y Huevos

- Queso Emmental
- Yogur griego
- Leche
- Mantequilla
- Huevos

Otros

- Sal
- Pimienta negra
- Canela
- Curry
- Finas hierbas
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Mostaza
- Miel
- Salsa de soja
- Levadura química
- Atún en conserva
- Tomate triturado

Dulces y Otros

- Chocolate negro
- Plátanos
- Manzanas
- Fresas
- Pasas