



*Alegria
de la Huerta*
Mercadito Natural

www.comedelahuerta.com

Julio

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Desayuno

Leche con copos
de avena y pasas

Bebida vegetal y
galletas

Infusión fría con
tostada de
aguacate y tomate

Infusión con copos
de avena y pasas

Batido de plátano
avena y kiwi

Tortitas caseras y
leche o infusión

Tortitas caseras

Almuerzo

Fruta y/o
frutos secos

Fruta y/o
frutos secos

Fruta y/o
frutos secos

Fruta y/o
frutos secos

Fruta y/o
frutos secos

Fruta y/o
frutos secos

Fruta y/o
frutos secos

Comida

Salmorejo con
huevo cocido y
seitán a la plancha

Pasta con salsa
boloñesa

Garbanzos al curry
con arroz

Croquetas de
mijo

Hamburguesas de
avena y huevos
fritos

Arroz con seitán y
boloñesa

Quinoa con
verduras

Merienda

Infusión y fruta

Gazpacho para
merendar

Infusión y fruta

Salmorejo que
nos sobró del otro
día

Tostada tomate y
aguacate

Infusión y frutos
secos

Infusión y
palomitas de maíz

Cena

Crema templada
de Calabacín

Setas con ajito y
ensalada

Boniato, patas y
cebollas

Crema de verduras
templada

Gazpacho y
tostada paté

Pizza de berenjena

Croquetas de
mijo