



*Alegria
de la Huerta*
Mercadito Natural

www.comedelahuerta.com

Junio

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Desayuno

Leche con copos
de avena y pasas

Leche y muesli

Infusión, compota
de manzana y
frutos secos

Infusión con copos
de avena y pasas

Batido de plátano
avena y kiwi
(Para 2 personas)

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

Lenteja roja
con puerro
calabaza y
zanahoria

Pasta con soja
texturizada y
verduras

Garbanzos al curry
con arroz

Croquetas de
mijo

Hamburguesas de
avena y huevos
fritos

Arroz con seitán
a la naranja

Quinoa con
verduras

Merienda

Infusión y fruta

Infusión y
compota de
manzana

Infusión y fruta

Infusión y compota
de manzana

Tostada tomate y
aguacate

Infusión, yogurt y
frutos secos

Infusión y
palomitas de maíz

Cena

Puré de verduras
bio

Sopa verduras
con fideos y miso

Huevos revueltos
con ajetes

Puré de verduras

Sopa de verduras y
miso

Verduras
salteadas

Croquetas de
mijo