



*Alegria
de la Huerta*
Mercadito Natural

www.comedelahuerta.com

Mayo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Desayuno

Zumo de naranja y compota de manzana

Bebida vegetal con muesli

Zumo naranja y compota de manzana con unos frutos secos

Muesli con bebida vegetal

Batido plátano y kiwi

Bebida vegetal y tostada con muesli

Bebida vegetal y tortitas caseras

Almuerzo

Un puñado de frutos secos y una fruta

Una pieza de fruta con un puñado de frutos secos

Fruta

1 pieza de fruta

Fruta + un puñado de frutos secos

Fruta

Fruta

Comida

Arroz integral con verduras

Cous cous con verduras y huevo

Garbanzos con patatas y coliflor

Huevos fritos con patatas cocidas y ensalada

Macarrones

Revuelto de shitake, espárragos morados y huevos

Quinoa con verduras

Merienda

Infusión y melón

Fruto Melón
Infusión

Infusión y fruta

Infusión acompañada de melón

Infusión y melón

Tostada y paté vegetal (olivada)

Infusión y galletas de espelta con pepitas de chocolate

Cena

Crema de calabaza

Repollo salteado

Crema de calabaza con semillas

Sopa de verduras

Lentejas rojas con patatas

Sopa de verduras

Wrap vegetal frio