

# Menús Semanales - MENÚ 1 COMIDA REAL

[www.edyal.es](http://www.edyal.es)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con avena, melocotón y nueces	Tostada de pan de centeno con aguacate y salmón	Huevos nofritos con queso fresco y tomate en rodajas	Kéfir con avena, paraguayo y anacardos	Tostada de pan de centeno con tomate y jamón serrano	Huevos revueltos con plátano, cacao y almendras	Pudding de chía con yogur, frambuesas y nueces de pecán
	Infusión, té o café con de leche entera o bebida vegetal sin azúcar añadido						
COMIDA	Ensalada de lentejas	Pollo salteado con arroz cocido y verduras estilo Cajún	Ensalada de judías blancas	Lubina al horno y ensalada con maíz	Guiso de pavo con verduras y patata	Ensalada de garbanzos	Caballa al horno con patata y gazpacho
	Fruta de temporada (melón)	Fruta de temporada (sandía)	Fruta de temporada (2 ciruelas)	Fruta de temporada (1 melocotón)	Fruta de temporada (cerezas)	Fruta de temporada (melón)	Fruta de temporada (sandía)
CENA	Tortilla de cebolla, calabacín y patata	Boquerones al horno y hummuzpacho	Ensaladilla "rusa" de patata y coliflor	Guisantes salteados con jamón y gazpacho	Revuelto de espárragos, champiñones, quinoa y queso	Pizza con base de coliflor	Ensalada de arroz y gambas
	Fruta de temporada (cerezas)	Fruta de temporada (2 albaricoques)	Frutos rojos (arándanos)	Frutos rojos (moras)	Fruta de temporada (2 albaricoques)	Fruta de temporada (cerezas)	Frutos rojos (arándanos)
SNACKS	Plátano y almendras	Nueces con chocolate > 85%	Yogur con semillas	Helado casero de plátano y chocolate	Melocotón y pistachos	Helado casero de frutos rojos y yogur	Almendras con chocolate > 85%

\*Recuerda que en la web tienes más detalles de los platos, videorecetas, consejos y aclaraciones.