



## 1ª Semana

### LUNES

Crema calabaza  
Tortilla francesa con espinacas

### MARTES

Judías verdes y zanahoria  
Salmón

### MIÉRCOLES

Calabacín+cebolla rehogados  
Pollo plancha

### JUEVES

Ensalada tomate y aguacate  
"Casi pizza"\*

### VIERNES

Patatas fritas en air fryer  
Hamburguesa ternera casera

## 2ª Semana

### LUNES

Sopa verduras y pollo con fideos integrales  
Huevo duro

### MARTES

Pastel coliflor\*

### MIÉRCOLES

Crema calabaza  
Boquerones al horno o air fryer

### JUEVES

Quinoa con pisto  
Huevo plancha

### VIERNES

Batata frita en air fryer  
Nuggets caseros pollo\*

## 3ª Semana

### LUNES

Crema zanahoria  
Tortilla francesa

### MARTES

Ensalada de legumbres con atún, tomate y aguacate

### MIÉRCOLES

Guisantes con jamón y huevo escalfado

### JUEVES

Vichissoise  
filete de caballa en air fryer

### VIERNES

Hamburguesa casera de pollo  
"Patatas" de berenjenas en air fryer

## 4ª Semana

### LUNES

Pasta integral con pisto de verduras  
Huevo escalfado

### MARTES

Crema de verduras  
Filete dorada en fruer

### MIÉRCOLES

Tortitas integrales 100% con refrito de cebolla, pimiento y tiras pollo plancha

### JUEVES

"Patata" de calabacín y berenjena  
Huevo plancha

### VIERNES

Pizza casera de verduras y pavo\*

\*Casi pizza: es una falsa pizza con base de huevo y brócoli. Rallar brócoli, añadir huevo y batir. Echar en una sartén y dar la vuelta. Añadir tomate frito, queso havarti o mozzarella, atún, aceitunas negras y orégano. Tapara y dejar 5 minutos a fuego lento.

\*Las patatas, batata o calabacín y berenjenas puedes cortarlas al estilo patata frita, añadir sal y un poco de aceite y meter 35 minutos en la air fryer.

\*Para la pizza casera puedes hacer la base con harina integral, AOVE, levadura y agua o usar alguna base saludable como las de Realfooding.

\*Nuggets de pollo: pollo triturado en bolitas pequeñas y aplástalas. Reboza con huevo y cornflakes sin azúcar triturados, cebolla en polvo y orégano.

\*Pastel de coliflor: cocer patatas, coliflor, machacar con un tenedor y añadir queso crema, orégano y pimienta. Montar en un recipiente de horno como si fuese una lasaña con una capa de esta masa y otra de lonchas de pavo o jamón cocido >90%. En la última capa poner lonchas de queso y gratinar en el horno.

