



MEAL SERVICE MONDAY

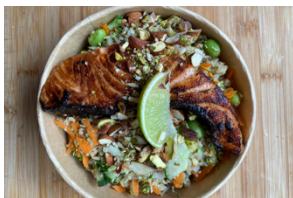
Menú opciones Abril 2024

Comida fresca, diseñada por una nutricionista, y legumbres, verduras y trigo integral tienen un rol importante. Se prepara opciones vegetarianas, low-carb, con más proteína y siempre fresca.

Cada semana eliges dos platos:

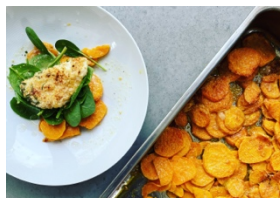
Lunes - 8 abril 2024

Opción 1:



Ensalada de quínoa
Con salmón, edámame,
Nueces, lima, soya.

Opción 2:



Pechuga de pollo con romero,
batata asada con parmesano
Y espinaca cruda

Opción 3:



Curry korma vegetariano
hecho con almendras, con
arroz integral y verduras

Lunes - 15 de abril 2024

Opción 1:



Ensalada de orzo primavera
Con alcachofas, alubias,
Espárragos y perejil

Opción 2:



Kofte, albóndigas de cordero
y vacuno, con cuscús integral
y verduras (calabacín, berenjena)
Con salsa de yogur pepino

Opción 3:



Bacalao con limón y ajo,
perejil. Con un puree de
patatas y apio nabo y
brócoli asado

Lunes - 22 de abril 2024

Opción 1:



Ensalada de arroz negro
Con pimientos, tomates,
Cebolla y chile asados, con
pepino, rúcula, cilantro

Opción 2:



Frittata de verduras asados
albahaca, parmesano, con una
ensalada verde acompañante

Opción 3:



Fideos asiáticos con
verduras, salmón y
una salsa de jengibre, lima,
salsa de soja.

Lunes – 29 de abril 2024

Opción 1:



Ensalada de cuscús integral
Con tomate, pepino, feta,
Perejil, limon

Opción 2:



Berenjena frita
con arroz y salsa de mirin, soya
y verduras verdes.

Opción 3:



Pollo sofrito con limón
patatas, cebollas y
pimientos y una pequeña
Ensalada verde