IDEAS PARA CENAR

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Tarta salada de queso y tomate con verduras mediterráneas asadas y gajos de boniato	Brochetas de halloumi con bulgur, pan plano, maíz, lombarda y ensalada variada	Pollo cajún asado con patatas ligeramente asadas, brócoli y col rizada	Salmón teriyaki con edamame, zanahoria y cebolla morada encurtida, acompañado de arroz integral	Curry de garbanzos y pimientos asados con pan naan y patatas con espinacas

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 2	Pasta con espinacas y ricota, guisantes y tomates cherry	Pollo o tofu empanado con salsa katsu, espárragos, brócoli y arroz integral	Salteado de ternera con brotes de soja, pimiento, cebolla y col, acompañado de fideos de huevo	Gratinado de caballa ahumada con guisantes, cebolla y col rizada	Fajitas de pollo con pimiento, cebolla y calabacín, tortillas integrales, lombarda, maíz, aguacate y salsa

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 3	Pasta integral con pollo y pesto, col rizada y guisantes	Pimientos rellenos de quinoa, lentejas, cebolla y queso	Panga con patatas, espinacas y chirivías asadas	Curry tikka masala de tofu con maíz, zanahoria y arroz integral	Estofado de cordero, berenjena y pimiento con puré de zanahoria y nabo sueco, acompañado de calabacín