

# Menú ENERO 2023



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones
<b>Almuerzo</b>	Lenguado a la espalda con salteado de alcachofas	Coliflor al ajillo con muslo de pollo asado al horno	Garbanzos y arroz konjac con gambas y champiñones	Salmón a la naranja con cebolla caramelizada y espárragos blancos	Fideos de judía negra con pisto de verduras	Judías verdes con tomate y merluza	Rollitos de col estilo al "fajitas"
<b>Merienda</b>	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones	Ver opciones
<b>Cena</b>	Arroz konjac a la cubana con huevo a la plancha y salchichas de pollo	Espaguetis konjac con almejas y verduras en juliana	Ensalada de espinacas con manzana, nueces, pasas y huevo a la plancha.	Sopa de fideos konjac con verduras y pollo.	Ensalada de canónigos, pollo, nueces y piña	Fideos konjac con gambas, calabacín, anacardos, sésamo y salsa de soja	Ensalada de arroz konjac con anchoas, queso fresco de cabra y huevo duro

- Rollitos de col "al estilo fajitas" <https://www.instagram.com/p/CNKJITrpiBo/>
- Sopa de fideos konjac con verduras y pollo <https://www.instagram.com/p/CliflMjKJ3W/>

# Menú ENERO 2023



## DESAYUNOS

- Huevos revueltos con aguacate y atún. 1 pieza de fruta.
- Tostada integral con aguacate, anchoas y tomate cherry. 1 pieza de fruta.
- Yogur natural con 2 cucharadas de semillas de chía, fresas y nueces
- Pan wasa con queso fresco de cabra y jamón cocido. 1 pieza de fruta.
- Tortilla de espinacas con pavo. 1 pieza de fruta.

En todos los desayunos se puede incluir café solo o con leche o bebida vegetal sin azúcares o infusión o té.

## MERIENDAS

- Arroz con leche konjac  
<https://www.instagram.com/p/CnhcaFLM6zi/>
- Crepes de jamón York y queso con harina de glucomanano  
<https://www.instagram.com/p/CfyH8cKkXUX/> (Cambiar harina de avena por harina de glucomanano para reducir la ingesta de hidratos de carbono)

- Yogur natural con fruta, chía (1 cucharada) y copos de avena (1 cucharada).

Las semillas de chía dejarlas en el yogur hidratando al menos 30 minutos. También se pueden dejar toda la noche en el frigorífico junto al yogur.

- Bebida de vegetal con chocolate konjac y 1 pieza de fruta.