

Virginia Quiñones Flores 2080.42 Kcal.

Recetas de semana del 25/07/2012

	L	М	X	J	V	S	D
Desayun o	Colacao	Colacao	Colacao	Colacao	Colacao	Colacao, Pan con mantequill a	Colacao, Pan con mantequill a
Almuerzo	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	de	de	de	de	de	de	de
	garbanzos	lentejas	garbanzos	lentejas	garbanzos	lentejas	garbanzos
Merienda	Pan con	Pan con					
	mantequill	mantequill	mantequill	mantequill	mantequill	mantequill	mantequill
	a	a	a	a	a	a	a
Cena	Ternera	Ternera	Ternera	Ternera	Ternera	Ternera	Ternera
	con	con	con	con	con	con	con
	verduras	verduras	verduras	verduras	verduras	verduras	verduras