

#HAZTECALIFA 20.21.22 SEP 2024







#HAZTECALIFA 20.21.22 SEP 2024

LUNES 16

DESAYUNO

- Suplementos
- Bebida Avena
 Calcio con café
- Tostada Integral aguacate y tomate
- Cerezas
- Suplementos

MEDIA MAÑANA

 Batido Alto en Nitratos

ALMUERZO

- Arroz integral verduras
- Pavo guisado jardinera

MERIENDA

- Porridge de Avena
- Suplementos

- Espinacas salteadas con huevo
- Salmonete plancha
- Yogur vegetal edulcorado sin sabor
- Suplementos





#HAZTECALIFA 20.21.22 SEP 2024

MARTES 17

DESAYUNO

- Suplementos
- Bebida Avena
 Calcio con café
- Tostada Espelta crema brocomole
- Suplementos

MEDIA MAÑANA

 Batido Alto en Nitratos

ALMUERZO

- Macarrones vegetarianos
- Lubina horneada con hierbas

MERIENDA

- Porridge de Avena
- Suplementos

- Verduras a la jardinera
- Pechuga pollo al horno con especias
- Yogur vegetal edulcorado sin sabor





#HAZTECALIFA 20.21.22 SEP 2024

MIÉRCOLES 18

DESAYUNO

- Suplementos
- Bebida Avena
 Calcio con café
- Tostada con cúrcuma/crema aguacate
- Suplementos

MEDIA MAÑANA

 Batido Alto en Nitratos

ALMUERZO

- Patatas zanahorias cocidas
- Hamburguesa horno
- Kiwi

MERIENDA

- Avena de la noche a la mañana
- Suplementos

- Setas al horno
- Merluza con tomate
- Yogur vegetal edulcorado sin sabor
- Suplementos





#HAZTECALIFA 20.21.22 SEP 2024

JUEVES 19

DESAYUNO

- Suplementos
- Bebida Avena
 Calcio con café
- Tostada espelta / Tortilla francesa
- Cerezas
- Suplementos

MEDIA MAÑANA

 Batido Alto en Nitratos

ALMUERZO

- Ensalada remolacha y zanahoria
- Rosada horno con verduras

MERIENDA

- · Porridge de Avena
- Suplementos

- Ensalada rúcula y olivas
- Rosada horno con verduras
- Yogur vegetal edulcorado sin sabor
- Suplementos





#HAZTECALIFA 20.21.22 SEP 2024

VIERNES 20 - ETAPA 1

DESAYUNO

- Suplementos
- Bebida Avena
 Calcio con café
- Tostada espelta / Tortilla francesa
- Cerezas
- Suplementos

MEDIA MAÑANA

 Batido Alto en Nitratos

ALMUERZO

- Arroz con espinacas y tofu
- Pollo al horno

MERIENDA

- Tortilla calabacín, patata y cebolla
- Plátanos

- Puré zanahorias
- Pavo, muslo en papillote
- Yogur vegetal edulcorado sin sabor
- Suplementos





#HAZTECALIFA 20.21.22 SEP 2024

SÁBADO 21 - ETAPA 2

DESAYUNO

- Suplementos
- Batido arándanos
- Tostada espelta / Tortilla francesa
- · Café solo
- Suplementos

MEDIA MAÑANA

ALMUERZO

- Ensalada remolacha, Tomate y Huevo
- · Quinoa blanca/roja
- Salmón al horno con brócoli y coliflor
- Kiwi

MERIENDA

 Batido alto en Nitratos

- Menestra verduras
- Musios deshuesados plancha
- Yogur vegetal edulcorado sin sabor





#HAZTECALIFA 20.21.22 SEP 2024

DOMINGO 22 - ETAPA 3

DESAYUNO

- Suplementos
- Batido arándanos
- Tostada cúrcuma / crema aguacate
- · Café solo
- Suplementos

MEDIA MAÑANA

ALMUERZO

- Cuscús con verduras
- Entrecote plancha
- Cerezas

MERIENDA

 Batido alto en Nitratos

- Revuelto setas
- Dorada parrilla
- Kiwi
- Suplementos