

## MENU SALUDABLE JG FITNESS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>COMIDA</b>						
Verduras al gusto  Macarrones integrales + carne picada	Ensalada mixta  Lentejas cocidas + arroz	Mix de verduras batata  Pescado blanco al horno/plancha	Crema de verduras  Ensalada de garbanzos + tomate natural, cebolla, pepino+ 1 huevo	Revuelto de verduras  Salmón al horno/plancha	Plato único: Salteado de pollo sazonado con verduras al gusto	Estofado de carne con judías verdes y zanahorias
<b>CENA</b>						
Mix crudités: rabanitos, cherrys, zanahoria, apio.  Hamburguesa de pavo	Ensalada de tomate, queso light y mango  Tortilla francesa de 2 huevos	Crema de verduras al gusto  Ensalada con manzana y queso mozzarella light)	Judías verdes con trocitos de jamón  Sepia/calamar a la plancha	Salteado de verduras  Pescado blanco al horno	Filete de atún con salada mixta	Fajitas de pollo con verduras