

MENU SALUDABLE JG FITNESS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA						
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
CENA						
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