

I will cook for you

Menu semanal primavera para cocinar en casa

CUIDATE PARA CUIDAR DE LOS DEMÁS. COME SANO, COCINA EN CASA.

mar-20

Adaptar frutas y verduras según estaciones o disponibilidad

	<i>Carne</i>	<i>Pescado</i> <i>Legumbres y/o patata</i>	<i>Carne</i> <i>Pastas</i>	<i>Pescado</i> <i>Arroz</i>	<i>Verduras</i>		
SEMANA 1							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostada de aguacate	Ensalada de fruta	Cereales de avena con manzana y canela	Huevos revueltos con tostadas	Yogur y fruta	Repetir	Repetir
COMIDA	Judías verdes con zanahorias rehogadas y tortilla francesa	Sopa de fideos o caldo y cocido madrileño	Pasta pesto y ensalada de rúcula con parmesano con un trocito de salmón del día anterior	Risotto de espárragos y pechuga de pavo a la plancha con ensalada de berros con cherries	Calabacín plancha con tortilla francesa con queso y ensalada de berros con tomates cherry	Sobras	Sobras
CENA	Filete de pollo a la plancha con arroz y ensalada de espinacas con queso fresco, tomate y nueces	Filetes de salmón al horno con puré de patata y espinacas	Coliflor con patata hervidos y huevo cocido y filete de ternera a la plancha	Lubina al horno con patatas panaderas, brócoli y ensalada de escarola con granada	Pizza margarita casera con tomates cherry y albahaca	Sobras	Sobras

Ejemplos cantidades y proporciones verdura, proteínas y carbohidratos:



Direcciones útiles para comer de temporada, local y sostenible:

<https://pescadotemporada.org/>

<https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/calculadora/calendario-de-frutas-y-verduras>

Web willcookforyou.co

Facebook [willcookforyou](https://www.facebook.com/willcookforyou)

Twitter [Willcookforyou](https://twitter.com/willcookforyou)

Email hola@willcookforyou.co