



MENÚ SEMANAL

LUNES 22 - DOMINGO 28 DE ABRIL



 @ranchokiaora  ranchokiaora.com



MENÚ SEMANAL

DESAYUNO

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

LUN

Tostadas con paté de zanahoria y palta. Acompañada de café

Muffins caprese con paté de tomates secos y ensalada de verdes

Bagel con paté de remolacha y pepino. Acompañado de café

Empanadas de pollo, cebolla y paté de aceitunas negras

MAR

Bowl de yogur con paté de remolacha y frutas:
Mezcla yogur natural con una cucharada de paté de remolacha para obtener una textura cremosa y sabor extra

Wrap de paté de lentejas y verduras asadas

Tostadas con paté de zanahoria y palta. Acompañada de café

Muffins caprese con paté de tomates secos y ensalada de verdes

MIER

Panqueques de avena y paté de zanahoria. Acompañado de café o té

Tarta salada de paté de aceitunas negras y champiñones

Huevos revueltos con paté de tomates secos y tostaditas

Sándwich de rúcula, paté de remolacha y rodajas de tomate con queso

JUE

Omelette con paté de remolacha y queso. Acompañado de té

Pasta integral con paté de zanahoria y brócoli

Tostadas con paté de lentejas y tomates en rodajas. Acompañado de jugo de naranja

Sopa licuada de calabaza, queso y paté de lentejas

VIER

Batido de leche, avena, frutos rojos y paté de remolacha

Bowl de paté de berenjena con quínoa y falafel con tomate y zanahoria

Sandwich de tempeh con paté de remolacha. Acompañado de choco amargo caliente

Tacos vegetarianos con paté de remolacha y guacamole

SAB

Choco amargo caliente acompañado de tostada con paté de aceitunas y tomate

Pitas rellenas de paté de zanahoria, atún y vegetales

Waffles de paté de remolacha y frutas picadas

Pizza casera integral con paté de berenjena y vegetales salteados

DOM

Bagel de paté de berenjena, queso y bondiola. Acompañado de té

Brochetas de carne, morrón, cebolla y aceitunas con dip de paté de remolacha

Panquequitos de espinaca y paté de berenjena. Acompañado de café

Wrap de paté de remolacha con tempeh y verduras crujientes