

MENÚ SEMANAL

Tercera semana de
Octubre

WWW.GEMMADELOLMO.COM

MIÉRCOLES

COMIDA
Pollo a la cerveza
con patatas +
ensalada

CENA
Pasta con pesto y
huevo duro

LUNES

COMIDA
Pollo a la cerveza
con patatas +
ensalada

CENA
Ensalada de
garbanzos

MARTES

COMIDA
Guiso de alubias
con alcachofas

CENA
Poke bowl de
salmón

JUEVES

COMIDA
Guiso de alubias
con alcachofas

CENA
Poke bowl de
salmón

VIERNES

COMIDA
Pasta con pesto y
huevo duro

CENA
Ensalada de
garbanzos