

MENÚ SEMANAL

Tercera semana de
Octubre

WWW.GEMMADELOLMO.COM

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

MIÉRCOLES

COMIDA

Pollo a la cerveza
con patatas +
ensalada

CENA

Pasta con pesto y
huevo duro

JUEVES

COMIDA

Guiso de alubias
con alcachofas

CENA

Poke bowl de
salmón

VIERNES

COMIDA

Pasta con pesto y
huevo duro

CENA

Ensalada de
garbanzos