

Menú semanal familiar por Juan Llorca

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tostadas integrales con ricota y nectarina	Porridge de avena con manzana, canela y ralladura de limón	Bol de yogur con cerezas y almendras laminadas	Tostadas con tomate rallado y AOVE + fruta fresca	Granola casera con fruta fresca y yogur natural o bebida vegetal	Tortitas de avena con fruta fresca y crema de frutos secos	Tostadas con crema de anacardos, rúcula y huevo revuelto o pochado
Almuerzo	Fruta de temporada						
Comida	Guiso de lentejas con verduras, arroz y ensalada variada	Bocaditos de pollo, aguacate y queso con patatas al horno y ensalada de tomate	Salmón a la plancha con vinagreta de mostaza y eneldo. Quinoa y ensalada rallada de zanahoria y col	Pasta integral con garbanzos salteados, cherrys y salsa pesto	Albóndigas de ternera a la jardinera con cuscús y ensalada variada	Merluza rellena de trigueros y cebolla. Puré de patata	Arroz con gambitas y ajos tiernos. Ensalada variada
Merienda	Fruta de temporada						
Cena	Tortilla de calabacín rallado y tomates cherry	Hummus con crudités y fruta fresca	Crema de lenteja roja con daditos de queso feta	Revuelto de habitas	Gazpacho. Quinoa salteada con verduras	Pizza casera	Brochetas de pollo con mazorcas de maíz y ensalada



Juan Llorca

Juan Llorca es un Chef experto en nutrición y alimentación infantil que lleva más de 9 años trabajado como Chef en Valencia Montessori School y abanderado del movimiento *Slow Food*.

Junto con Melisa Gómez, dietista Nutricionista colegiada CV00437, elaboran, redactan y crean contenido sobre nutrición libre de procesados y refinados, educando en una alimentación saludable pero también sabrosa y disfrutable para los más pequeños.