

Menú Joy & Wellness

SEMANA
del 30-Mar al 03-Apr

Desayuno

¿No te gusta algún ingrediente? No te preocupes, sustituiremos esos por los que sí te gustan.



LUNES

Chilaquiles Poblanos con huevo.

#ProteínasAlternativas

30-Mar

Totopos horneados cubiertos con salsa poblana especial, champiñón y elotitos. Acompañado con huevo revuelto.

MARTES

Enfrijoladas rellenas de huevo

31-Mar

Tortilla dobladita rellena de huevo revuelto y una salsa cremosa de frijol.

MIÉRCOLES

Panqué de avena con chía y brochetas de pavo

1-Apr

Esponjado panqué de avena con chía y un toque de naranja. Acompáñalo con rollitos de jamón y vegetales al grill en una brocheta.

JUEVES

Tortilla integral con requesón, pavo, fresa, manzana asada y espinacas

2-Apr

Lo servimos en una cama de espinacas y tu guarnición es de pepino con un aderezo de balsámico, oliva y romero.

VIERNES

Tortitas de atún picantes con cupcakes redvelvet

3-Apr

Sobre una cama de ensalada de hojas con zanahoria. Puedes comerlas calientitas.

Comida



LUNES

Albóndigas de Amaranto con salsa de vino blanco

#ProteínasAlternativas

30-Mar

Albóndigas de vegetales bañadas con salsa de vino blanco, montadas en una cama de arroz con vegetales.

MARTES

Pescoalbóndigas con salsa arrabiata

31-Mar

Albondiguillas de atún bañadas en salsa arrabiata y acompañadas con pasta y ensalada.

MIÉRCOLES

Pollo en salsa de Tamarindo con chispas de cacahuate

1-Apr

Pollo bañado con una salsa especial de tamarindo, acompañado de arroz blanco y ensalada griega

JUEVES

Deshebrada de res al cilantro

2-Apr

De nuestras favoritas, es una tinga cremosa verde de res, se acompaña con arroz y vegetales salteados con ac. de ajonjolí.

VIERNES

Calabazas con carne y elotitos

3-Apr

¡Platillo para el alma! Muy mexicano, guisamos la carne de cerdo (o la de tu preferencia) con cubos de calabacín, elote y jitomate guisado caldosito.

Cena



LUNES

Burrito Veggie Buffalo

#ProteínasAlternativas

30-Mar

Una mezcla de garbanzo con coliflor con sabor de alitas búfalo acompañado de lechuga italiana pepino

MARTES

Calabaza rellena

31-Mar

Con un guisado super casero, de arroz, cerdo y jitomatito.

MIÉRCOLES

Tortitas en caldillo

1-Apr

Tortitas de leguminosas bañadas en caldillo de jitomate. Acompañada con vegetales en espiral.

JUEVES

Taquitos al pastor

2-Apr

Cerdo marinado al pastor con cebolla y especias. Salsa y limón para agregar a tus taquitos.

VIERNES

Enchiladas verdes de pollo

3-Apr

Dobladitas de tortilla rellenas de pollo con queso. Te damos lechuga y pepino para acompañar y una bolsa de salsa verde para bañarlas.

Habeats - Meal Plans

@habeats.mx

habeats.com.mx

¿No te gusta algún ingrediente? No te preocupes, sustituiremos esos por los que sí te gustan.