

# PLAN DE COMIDA PARA LA FAMILIA

|           | DESAYUNO  | COMIDA   | CENA   | APERITIVO/POSTRE   |
|-----------|---|--|--|--|
| LUNES     | <a href="#">Barritas de cacahuete con almendras laminadas</a> | <a href="#">Sándwich de ensalada de garbanzos</a>  | <a href="#">Lasaña fácil y cremosa de salvia y calabaza con salsa búfalo</a> | <a href="#">El mejor smoothie simple</a>                       |
| MARTES    | <a href="#">Manteca vegana</a>                                | <a href="#">Churrasquitos de seitan</a>            | <a href="#">Mortadela vegana</a>   | <a href="#">Postre fácil: Yogur de chocolate y fresas</a>      |
| MIÉRCOLES | <a href="#">Pizza de desayuno</a>                             | <a href="#">Sándwich de falso pollo</a>            | <a href="#">Chili vegano</a><br><a href="#">Guacamole y salsa de tomate</a>  | <a href="#">Chocolate caliente de mantequilla de cacahuete</a> |
| JUEVES    | <a href="#">Muffins de plátano</a>                            | <a href="#">Crema picante de judías y verduras</a> | <a href="#">Espaguetis sin albóndigas</a>                                    | <a href="#">Cheesecake de maracuyá</a>                         |
| VIERNES   | <a href="#">Parfait de fruta y yogur</a>                      | <a href="#">Curry Thai</a>                         | <a href="#">Canastitas de brócoli</a>  | <a href="#">Brownie vegano de coco y arándanos</a>             |
| SÁBADO    | <a href="#">Revuelto de tofu</a>                              | <a href="#">Flautas de papas</a>                   | <a href="#">Longaniza vegana</a>   | <a href="#">Helado de tarta bakewell sin heladera</a>          |
| DOMINGO   | <a href="#">Gofres veganos</a>                                | <a href="#">Brochetas de verduras con romesco</a>  | <a href="#">Tarta gigante de hojaldre</a>                                    | <a href="#">Churros veganos</a>                                |

