

Menú semanal fácil en furgo

Comidas rápidas, con pocos utensilios y fáciles de preparar en furgoneta camper.

Día	Desayuno	Comida	Cena
Día 1	Café + tostadas con mermelada	Ensalada de pasta con atún y tomate	Tortilla francesa + ensalada mixta
Día 2	Yogur con cereales y fruta	Bocadillo de jamón y queso + fruta	Arroz salteado con verduras
Día 3	Café con leche + galletas	Ensalada de garbanzos con atún	Sopa instantánea + sandwich vegetal
Día 4	Pan con tomate y aceite + café	Arroz con pollo y verduras (receta)	Quesadillas de jamón y queso
Día 5	Yogur + plátano + café	Pasta con salsa de tomate y atún	Hamburguesas vegetales + ensalada
Día 6	Tostadas con crema de cacahuete	Ensalada de arroz con maíz y huevo	Pizza casera rápida (base pan pita)
Día 7	Café + croissants o bollería	Cuscús rápido con verduras	Crema de calabacín (brick) + tortitas