

Menú semanal fácil en furgo

Comidas rápidas y sencillas para viajar en furgoneta camper

Día	Desayuno	Comida	Cena	Snacks / Notas
Día 1	Café + tostadas	Ensalada pasta + atún	Tortilla francesa	Fruta / snack
Día 2	Yogur + cereales	Bocadillo jamón + fruta	Arroz salteado verduras	Frutos secos
Día 3	Café + galletas	Ensalada garbanzos + atún	Sopa + sandwich vegetal	Barritas energéticas
Día 4	Pan tomate + café	Arroz pollo + verduras	Quesadillas mixtas	Fruta
Día 5	Yogur + plátano	Pasta tomate + atún	Hamburguesa vegetal	Fruta variada
Día 6	Tostadas crema cacahuete	Ensalada arroz + huevo	Pizza rápida (pita)	Snack dulce
Día 7	Café + bollería	Cuscús verduras	Crema calabacín + tortilla	Fruta / yogur

Tip: usa ingredientes fáciles de conservar y recetas de una sartén.