

## Menú oficina 1

El menú “oficina” está pensado para aquellas personas que les gusta disfrutar de un plato casero y rico cada día en el trabajo, pero que no disponen del tiempo necesario para hacer la compra y prepararlo cuando llegan a casa. Con Tapper's Lifestyle podrás disfrutar del resto de la tarde y además cuidar tu alimentación. Con platos de gran calidad controlados en calorías y sin aditivos añadidos, comerás como en casa cada día.

Elige una o varias semanas y recibirás tu pedido con todos los platos para que los tengas disponibles cuando lo desees. Recuerda que los platos Tapper's Lifestyle tienen un largo periodo de vida útil gracias a su técnica de conservación por alta presión en frío, que permite elaborarlos sin aditivos añadidos y conservarlos en la nevera durante al menos 30 días con todo su sabor y calidad.



175/180 Actividad: Ligera



160/165 Actividad: Ligera-moderada



Las necesidades energéticas han sido calculadas para individuos adultos con las características detalladas en el esquema y con complejidad mediana. Si tienes un perfil distinto al detallado en el esquema puedes calcular tus necesidades energéticas en la sección de nutrición.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sugerencia Desayuno	Tostadas de pan con aceite y tomate + zumo natural + café con leche						
Sugerencia Media Mañana	Plátano y yogur						
<b>ENTRANTE</b>	235 Kcal/trac Guisantes con jamón Vista rápida	115 Kcal/trac Gazpacho con remolacha Vista rápida	200 Kcal/trac Asadillo de pimiento con atún Vista rápida	132 Kcal/trac Champiñones al ajillo Vista rápida	222 Kcal/trac Crema Calabacín Vista rápida		
<b>COMIDA</b>	273 Kcal/trac Bacalao a la Vizcaína Vista rápida	290 Kcal/trac Lasaña de verduras Vista rápida	350 Kcal/trac Potaje con bacalao Vista rápida	372 Kcal/trac Morcillo de ternera estofado Vista rápida	495 Kcal/trac Paella mixta Vista rápida		
Sugerencia Merienda	Café con leche + bizcocho casero de manzana						
Sugerencia Entrante cena	Ensalada	Pisto	Ensalada	Pimientos verdes rehogados	Ensalada		
Sugerencia Cena	Empanada	Huevos	Pescado	Tortilla	Muslos de pollo		
Sugerencia							

Productos incluidos en el menú  Sugerencias no incluidas en el menú

## Menú oficina 2

El menú “oficina” está pensado para aquellas personas que les gusta disfrutar de un plato casero y rico cada día en el trabajo, pero que no disponen del tiempo necesario para hacer la compra y prepararlo cuando llegan a casa. Con Tapper’s Lifestyle podrás disfrutar del resto de la tarde y además cuidar tu alimentación. Con platos de gran calidad controlados en calorías y sin aditivos añadidos, comerás como en casa cada día.

Elige una o varias semanas y recibirás tu pedido con todos los platos para que los tengas disponibles cuando lo desees. Recuerda que los platos Tapper’s Lifestyle tienen un largo periodo de vida útil gracias a su técnica de conservación por alta presión en frío, que permite elaborarlos sin aditivos añadidos y conservarlos en la nevera durante al menos 30 días con todo su sabor y calidad.



175/180 Actividad: Ligera



160/165 Actividad: Ligera-moderada



Las necesidades energéticas han sido calculadas para individuos adultos con las características detalladas en el esquema y con complejidad mediana. Si tienes un perfil distinto al detallado en el esquema puedes calcular tus necesidades energéticas en la sección de nutrición.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sugerencia Desayuno	Copos de avena con leche y trozos de manzana y pasas						
Sugerencia Media Mañana	Yogur bebido y compota de manzana						
<b>ENTRANTE</b>	158 Kcal/trac Escalivada <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	207 Kcal/trac Judías verdes con salsa de tomate y jamón <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	147 Kcal/trac Crema de guisantes <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	156 Kcal/trac Coliflor con bechamel y jamón <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	285 Kcal/trac Lentejas con arroz <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida		
<b>COMIDA</b>	388 Kcal/trac Espaguetis con salsa de atún <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	395 Kcal/trac Chipirones a lo Pelayo <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	312 Kcal/trac Arroz negro <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	282 Kcal/trac Pechuga de pavo en salsa de setas <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	246 Kcal/trac Merluza con guarnición verde <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida		
Sugerencia Merienda	Té con biscote + Melocotón /Mango						
Sugerencia Entrante cena	ensalada	ensalada	ensalada	ensalada	espinacas a la crema		
Sugerencia Cena	Morcillo de ternera	Tortilla de champiñones	Pescado	Croquetas caseras	Huevo poché		

Productos incluidos en el menú  Sugerencias no incluidas en el menú

## Menú oficina 3

El menú "oficina" está pensado para aquellas personas que les gusta disfrutar de un plato casero y rico cada día en el trabajo, pero que no disponen del tiempo necesario para hacer la compra y prepararlo cuando llegan a casa. Con Tapper's Lifestyle podrás disfrutar del resto de la tarde y además cuidar tu alimentación. Con platos de gran calidad controlados en calorías y sin aditivos añadidos, comerás como en casa cada día.

Elige una o varias semanas y recibirás tu pedido con todos los platos para que los tengas disponibles cuando lo desees. Recuerda que los platos Tapper's Lifestyle tienen un largo periodo de vida útil gracias a su técnica de conservación por alta presión en frío, que permite elaborarlos sin aditivos añadidos y conservarlos en la nevera durante al menos 30 días con todo su sabor y calidad.



175/180 Actividad: Ligera



160/165 Actividad: Ligera-moderada



Las necesidades energéticas han sido calculadas para individuos adultos con las características detalladas en el esquema y con complejidad mediana. Si tienes un perfil distinto al detallado en el esquema puedes calcular las necesidades energéticas en la sección de nutrición.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sugerencia Desayuno	Bizcocho casero + café con leche + zumo de pomelo						
Sugerencia Media Mañana	Cerezas/Uvas y yogur						
<b>ENTRANTE</b>	190 Kcal/trac Espinacas a la crema Vista rápida	264 Kcal/trac Pisto manchego Vista rápida	207 Kcal/trac Judías verdes con salsa de tomate y jamón Vista rápida	132 Kcal/trac Champiñones al ajillo Vista rápida	200 Kcal/trac Asadillo de pimiento con atún Vista rápida		
<b>COMIDA</b>	324 Kcal/trac Albóndigas de Bacalao en salsa Vista rápida	369 Kcal/trac Fideuá Vista rápida	451 Kcal/trac Jamoncitos de pollo al espumoso Vista rápida	438 Kcal/trac Ensalada de garbanzos con pollo Vista rápida	324 Kcal/trac Solomillo de cerdo a la riojana Vista rápida		
Sugerencia Merienda	Zumo de naranja natural y Sandwich de atún						
Sugerencia Entrante cena	Ensalada	Escalivada	Sopa minestrone con fideos	Enslada	Ensalada		
Sugerencia Cena	Pizza casera	Tortilla de patata	pan y quesos	Albóndigas de bacalao	Revuelto de trigueros		

Productos incluidos en el menú  Sugerencias no incluidas en el menú