



# MENÚS SALUDABLES\* SEMANA 4

## LUNES

### ALMUERZO

Ensalada de lechuga, tomate y espárragos  
Casco con garbanzos y alubias  
Pan y fruta

### CENA

Crema de champiñones  
Sardinas a la plancha  
Patatas a la gallega (cocidas con pimentón dulce)  
Pan y fruta

## MARTES

### ALMUERZO

Tomate aliñado  
Albóndigas de ternera en salsa  
Arroz con ajo y perejil  
Pan y fruta

### CENA

Espirales gratinados con queso  
Tortilla de calabacín  
Pan y fruta

## MIÉRCOLES

### ALMUERZO

Judías verdes salteadas  
Cazón en salsa de tomate  
Patatas fritas  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y nueces  
Arroz salteado con alcachofas y jamón cocido  
Pan y fruta

## JUEVES

### ALMUERZO

Tallarines con guisantes y zanahorias  
Huevos con bechamel rebozados  
Zanahoria rallada con pepino y maíz  
Pan y fruta

### CENA

Brócoli rehogada con cebolla  
Merluza cocida con mayonesa  
Patata cocida  
Pan y fruta

## VIERNES

### ALMUERZO

Lentejas en vinagreta  
Mero al horno  
Verduras asadas (tomate, cebolla, pimientos)  
Pan y fruta

### CENA

Gazpacho  
Roti de pollo al horno  
Arroz salteado  
Pan y fruta

## SÁBADO

### ALMUERZO

Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y pepino  
Patatas guisadas con bacalao  
Pan y fruta

### CENA

Macarrones con ajo y albahaca  
Tortilla francesa  
Berenjenas a la plancha  
Pan y fruta

## DOMINGO

### ALMUERZO

Paella de verduras  
Solomillo de cerdo en salsa de almendras  
Coliflor al vapor  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada de lechuga y tomate  
Empanada de atún  
Pan y fruta

\* Propuestas de desayunos y meriendas saludables, elaboradas por los dietistas-nutricionistas Alejandra Rivera Torres y Luis J. Morán Fagúndez, de la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (SANCYD). Las propuestas de desayunos, tentempiés y meriendas son intercambiables, al ser opciones con el mismo aporte nutricional.