



# MENÚS SALUDABLES\* SEMANA 1

## LUNES

### ALMUERZO

Lentejas estofadas con verduras  
Tortilla francesa  
Judías verdes salteadas  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada de tomate y albahaca  
Pez espada a la plancha  
Macarrones con eneldo  
Pan y fruta

## MARTES

### ALMUERZO

Patatas viudas (con cebolla, pimiento, ajo y pimentón)  
Pollo en salsa  
Champiñón salteado  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha  
Croquetas caseras de merluza  
Pan y fruta

## MIÉRCOLES

### ALMUERZO

Ensalada de lechuga, tomate y caballa  
Berza de garbanzos con espinacas  
Pan y fruta

### CENA

Espaguetis salteados con zanahorias y calabacín  
Lomo cerdo plancha  
Berenjenas rehogadas  
Pan y fruta

## JUEVES

### ALMUERZO

Salmorejo  
Acedías fritas  
Arroz salteado con ajo y perejil  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada de cogollos con espárragos blancos a la vinagreta  
Revuelto de huevo, patata cocida y pimientos  
Pan y fruta

## VIERNES

### ALMUERZO

Ensalada de lechuga con maíz y zanahorias  
Canelones de ternera con bechamel  
Pan y fruta

### CENA

Arroz con tomate  
Rape en salsa verde  
Coliflor con zanahorias al vapor  
Pan y fruta

## SABADO

### ALMUERZO

Alubias blancas en vinagreta  
Tortilla de queso  
Zanahorias salteadas  
Pan y fruta

### CENA

Gazpacho  
Filete de pollo plancha  
Patatas fritas  
Pan y fruta

## DOMINGO

### ALMUERZO

Pimientos asados  
Arroz caldoso con gambas y almejas  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada de pasta  
Filete de dorada a la plancha  
Tomate en rodajas  
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.