



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.