



# MENÚS SALUDABLES\* SEMANA 2

## LUNES

### ALMUERZO

Ensalada de espinacas, champiñón y tomate  
Patatas guisadas con magro de cerdo  
Pan y fruta

### CENA

Crema de puerros y almendras  
Chipirón a la plancha  
Arroz salteado  
Pan y fruta

## MARTES

### ALMUERZO

Garbanzos con calabaza  
Huevo bechamel  
Ensalada de tomate  
Pan y fruta

### CENA

Corazones de alcachofas gratinados con bechamel  
Tallarines con salteado de cebolla, calabacín y queso rallado  
Pan y fruta

## MIÉRCOLES

### ALMUERZO

Arroz tres delicias con gambas, guisantes y zanahorias  
Lomo de merluza al horno  
Calabacín salteado  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada de lombarda y naranja  
Muslo de pollo al horno  
Patatas fritas  
Pan y fruta

## JUEVES

### ALMUERZO

Ensalada con lechuga, tomate, pavo y piña  
Judías blancas estofadas  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada de arroz  
Lubina a la plancha  
Zanahoria salteada al orégano  
Pan y fruta

## VIERNES

### ALMUERZO

Menestra de verduras (zanahoria, coliflor, guisantes y judías verdes)  
Coditos con atún y salsa de tomate  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada de lechuga y tomate  
Tortilla de patatas  
Pan y fruta

## SÁBADO

### ALMUERZO

Gazpacho  
Filete empanado de ternera  
Arroz salteado  
Pan y fruta

### CENA

Verduras a la plancha (espárragos, cebolleta y pimientos)  
Salmonete al horno  
Cous-cous  
Pan y fruta

## DOMINGO

### ALMUERZO

Crema de legumbres  
Pisto de berenjenas y calabacín con huevo cuajado  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada de lechuga, maíz y zanahorias  
Pizza casera de champiñón y queso  
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.