



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.