



MENÚS SALUDABLES* SEMANA 5

LUNES

ALMUERZO

Tomate aliñado con maíz
Alubias con almejas
Pan y fruta

CENA

Ensalada de judías verdes con patatas
Huevos rellenos de gambas
Pan y fruta

MARTES

ALMUERZO

Crema de calabacín
Ternera a la jardinera (con zanahorias y guisantes)
Arroz salteado
Pan y fruta

CENA

Gazpacho
Pez espada a la plancha
Ensalada de pasta
Pan y fruta

MIÉRCOLES

ALMUERZO

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

CENA

Espinacas gratinadas con bechamel
Arroz con calabacín, zanahoria, pasas y piñones
Pan y fruta

JUEVES

ALMUERZO

Guisantes con jamón serrano
Espaguetis con tomate y queso rallado
Pan y fruta

CENA

Puré de patatas
Acedías fritas
Ensalada de tomate y pepino
Pan y fruta

VIERNES

ALMUERZO

Ensalada de lechuga, aguacate, maíz y huevo duro
Lentejas estofadas con puerros y calabaza
Pan y fruta

CENA

Verduras al horno (calabacín, berenjena)
Filete de pavo plancha
Cous-cous con curry
Pan y fruta

SÁBADO

ALMUERZO

Brócoli aliñada
Salmón a la plancha
Arroz salteado con eneldo
Pan y fruta

CENA

Pizza casera de jamón cocido y queso
Ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria
Pan y fruta

DOMINGO

ALMUERZO

Ensalada de lechuga, tomate y espárragos blancos
Huevos fritos con patatas
Pan y fruta

CENA

Alcachofas salteadas
Merluza en salsa verde
Espirales con ajo y perejil
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.