



# MENÚS SALUDABLES\* SEMANA 7

## LUNES

### ALMUERZO

Garbanzos con espinacas  
Filete de pavo a la plancha  
Remolacha aliñada  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Empanada de bacalao  
Pan y fruta

## MARTES

### ALMUERZO

Arroz campesina (zanahorias, guisantes y alcachofas)  
Rosada en salsa  
Ensalada de lechuga y espárragos  
Pan y fruta

### CENA

Crema de verduras (puerro, apio y calabacín)  
Solomillo de cerdo a la plancha  
Ensalada de pasta  
Pan y fruta

## MIÉRCOLES

### ALMUERZO

Lentejas con pipirrana (tomate, pepino y pimiento)  
Tortilla francesa  
Champiñón salteado  
Pan y fruta

### CENA

Tomates asados al horno  
Patatas a lo pobre (con pimientos y cebolla)  
Queso fresco  
Pan y fruta

## JUEVES

### ALMUERZO

Gazpacho  
Espaguetis boloñesa (con ternera)  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada de lechuga, zanahorias y maíz  
Sardinas asadas  
Pan con tomate y aceite (pantumaca)  
Fruta

## VIERNES

### ALMUERZO

Calabacín salteado con zanahorias  
Cazón en adobo  
Arroz salteado  
Pan y fruta

### CENA

Ensalada de lechuga con espárragos, tomate y langostinos  
Revuelto de huevo, patatas cocidas y ajetes  
Pan y fruta

## SÁBADO

### ALMUERZO

Ensalada con lechuga, tomate, manzana y pollo  
Potaje de alubias pintas  
Pan y fruta

### CENA

Coliflor aliñada  
Merluza a la plancha  
Espirales con ajo y perejil  
Pan y fruta

## DOMINGO

### ALMUERZO

Berenjenas gratinadas con queso  
Patatas marineras (con almejas y mejillón)  
Pan y fruta

### CENA

Arroz tres delicias (maíz, guisantes y zanahorias)  
Huevos rellenos  
Ensalada de lechuga y tomate  
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.