



MENÚS SALUDABLES* SEMANA 8



LUNES

ALMUERZO

Crema de legumbres (lentejas y garbanzos)
Jamón asado
Tomate aliñado
Pan y fruta

CENA

Ensalada de pasta con melva
Pastel de verduras (calabacín, cebolla, zanahorias y judías verdes)
Pan y fruta

MARTES

ALMUERZO

Ensalada de lechuga con tomate y queso fresco
Paella de arroz marinera
Pan y fruta

CENA

Crema de zanahorias
Pollo plancha
Patata asada
Pan y fruta

MIÉRCOLES

ALMUERZO

Garbanzos estofados con zanahorias y puerros
Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate
Ensalada lechuga y zanahorias
Pan y fruta

CENA

Lacitos de pasta a los tres quesos
Trucha al horno
Verdura asada (cebolla, tomate)
Pan y fruta

JUEVES

ALMUERZO

Salmorejo
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Pan y fruta

CENA

Coliflor rehogada
Filete de ternera a la plancha
Arroz salteado
Pan y fruta

VIERNES

ALMUERZO

Lasaña de verduras (con calabacín, cebolla y pimientos)
Bacalao al horno
Zanahoria salteada
Pan y fruta

CENA

Ensalada de col, zanahoria y tomate
Tortilla de patatas
Pan y fruta

SÁBADO

ALMUERZO

Arroz con tomate
San Jacobo casero de queso y lomo
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Pan y fruta

CENA

Menestra de verduras (coliflor, zanahorias y alcachofas)
Lengudo al horno
Espirales con ajo y perejil
Pan y fruta

DOMINGO

ALMUERZO

Ensalada de espinacas, tomate, champiñones y nueces
Patatas guisadas con chocos
Pan y fruta

CENA

Pisto con arroz
Tortilla francesa
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.