



MENÚ EQUILIBRADO

LUNES:

COMIDA:

→ Verduras con arroz.

NOTA: NO ARROZ con verdura.

→ Pechuga de pollo marinada con ensalada.

CENA:

→ Ensalada con gambas al ajillo.

→ Calamar/Sepia a la plancha con ajo y perejil.

MARTES:

COMIDA:

→ Lentejas con pimiento de piquillo, calabacín y virutas de jamón serrano.

→ Merluza al horno con tomate natural y orégano.

CENA:

→ Ensalada caprese (mozzarella y tomate).

→ Huevos a la plancha con champiñones al ajillo.

MIÉRCOLES:

COMIDA:

→ Wok de verduras (verduras salteadas).

→ Caballa y patatas de calabaza al horno.

CENA:

→ Ensalada con huevo cocido y atún.

→ Salmonete a la plancha.

JUEVES:

COMIDA:

→ Guisantes con arroz y jamón serrano. **NOTA:** NO arroz con guisantes.

→ Pechuga de pollo salpimentada a la plancha con espárragos.

CENA:

→ Ensalada con jamón cocido y manzana.

→ Mejillones en salsa de tomate.

VIERNES:

COMIDA:

→ Menestra de verduras con virutas de jamón.

→ Lenguado a la plancha con tomate natural y orégano.

CENA:

→ Ensalada con gambas y aguacate.

→ Tortilla de atún y pimiento rojo.

SÁBADO:

COMIDA:

→ Garbanzos con pimiento de piquillo, zanahoria y virutas de jamón serrano.

→ Bonito y calabacín a la plancha.

CENA:

→ Ensalada Ilustrada (bonito/atún, aceitunas, espárragos y huevo cocido).

→ Muslo de pollo y pimiento verde.

DOMINGO:

COMIDA:

→ Verduras asadas.

→ Entrecot de ternera a la parrilla con ensalada.

CENA:

→ Ensalada con encurtidos, anchoas y salmón ahumado.

→ Dorada y verduras al papillote.

DESAYUNOS:

DULCE:

→ Leche + copos de avena + frutos secos troceados + pieza de fruta troceada + canela.

SALADO:

→ Café con leche + bocadito salado + 1 pieza de fruta.

ó

→ Huevos + 1 pieza de fruta + frutos secos

ALMUERZO:

→ Fruta/ Frutos secos.

MERIENDAS:

→ Fruta/ Yogur entero natural