

# Menú semanal saludable

## Dieta mediterránea

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
· DESAYUNO ·	Bocadillo pequeño con jamón serrano Mandarina Café/té/infusión sin leche ni azúcar	Macedonia variada Yogur Café/té/infusión sin leche ni azúcar	Bocadillo pequeño de huevo duro y atún Pera Café/té/infusión con leche desnatada o yogur desnatado	Tortilla a la francesa con rebanada de pan Kiwi Café/té/infusión sin leche ni azúcar	Tostada con queso fresco, nueces y un hilito de miel Café/té/infusión
· COMIDA ·	Espinacas con garbanzos y bacalao desmigado Manzana	Taboulé Gambas a la plancha Plátano	Ensalada de tomate y mozzarella Pechuga de pavo rellena de frutos secos Pera	Ensalada verde Paella de marisco Naranja	Gazpacho Lenguado a la plancha con espárragos Un puñado de frutos secos
· CENA ·	Ensalada de higos (u otra fruta) y queso fresco Almejas a la marinera Una onza de chocolate negro 70% cacao	Ensalada de tomate, lechuga y cebolla Sardinas en escabeche Cuajada con miel	Crema de verduras Tortilla a la francesa Una manzana al horno con canela	Tzatziki con crudités Merluza al horno Manzana	Verduras asadas Pulpo a la brasa Pera