

Menú semanal saludable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• DESAYUNO •	Pan integral con aceite y pavo + té, café con o sin leche o bebida vegetal	Avena cocida con plátano y nueces + té, café con o sin leche o bebida vegetal	Pan integral con hummus y tomates cherry + té, café con o sin leche o bebida vegetal	Yogur con pera, canela y almendras + té, café con o sin leche o bebida vegetal	Pan integral con tomate rallado y jamón serrano + té, café con o sin leche o bebida vegetal	Crepe de avena + té, café con o sin leche o bebida vegetal	Bizcocho integral + macedonia natural de frutas + té, café con o sin leche o bebida vegetal
• MEDIA MAÑANA •	Tomates cherry y queso fresco	Mini integral con aguacate	Rodajas de plátano con coco rallado	Tostada integral con rodajas de tomate	Plátano y avellanas	Pepinillos y aceitunas	Crudité con guacamole
• COMIDA •	Ensalada verde + pollo asado con patata o manzana + 1 pieza de fruta de temporada	Ensalada verde + merluza al horno con guarnición de arroz integral + 1 pieza de fruta de temporada	Ensalada con queso fresco + guiso de garbanzos y verduras + 1 pieza de fruta de temporada	Ensalada griega + macarrones integrales con atún + 1 pieza de fruta de temporada	Salteado de verduras y tiras de ternera (con quinoa en ración de guarnición) + 1 pieza de fruta de temporada	Ensalada de alubias con tomate y sardinillas de lata + 1 pieza de fruta de temporada	Ensalada verde + paella de pescado + 1 pieza de fruta de temporada
• MERIENDA •	Macedonia natural de frutas	Uvas con un trocito de queso curado	Manzana con hilitos de crema de cacahuete	Vasito de porridge y pera	Pera con canela	Manzana y una onza de chocolate negro de un 85%	Palomitas de maíz caseras
• CENA •	Crema de calabacín + tortilla de atún + yogur natural	Ensalada de pollo con manzana, nueces, lechuga... + yogur natural	Sopa de verduras con fideos + merluza a la plancha con brócoli + yogur natural	Pisto con huevo y pan (opcional) + yogur natural	Crema de calabacín + dorada a la plancha con espárragos + yogur natural	Ensalada grande + pizza casera + yogur natural	Crema de zanahoria + tortilla de champiñones + yogur natural

★ MENÚ REVISADO POR LA DIETISTA-NUTRICIONISTA ANNA GRÍFOLS ★

Lista de la compra semanal

FRUTAS Y VERDURAS	CARNE, PESCADO..	LÁCTEOS	DESPENSA	PREPARADOS	CONGELADOS
<input type="checkbox"/> Tomates cherry <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Lechuga <input type="checkbox"/> Cebolla <input type="checkbox"/> Patata <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Calabacín <input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> Aguacate <input type="checkbox"/> Uvas <input type="checkbox"/> Brócoli <input type="checkbox"/> Pera <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Espárragos <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Zanahoria <input type="checkbox"/> Apio <input type="checkbox"/> Pepino <input type="checkbox"/> Pimiento rojo <input type="checkbox"/> Pimiento verde <input type="checkbox"/> Champiñones	<input type="checkbox"/> Pavo <input type="checkbox"/> Merluza <input type="checkbox"/> Pollo <input type="checkbox"/> Jamón serrano <input type="checkbox"/> Ternera <input type="checkbox"/> Dorada <input type="checkbox"/> Huevos	<input type="checkbox"/> Yogur natural <input type="checkbox"/> Queso fresco <input type="checkbox"/> Queso curado <input type="checkbox"/> Queso feta	<input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Avena <input type="checkbox"/> Nueces <input type="checkbox"/> Arroz integral <input type="checkbox"/> Coco rallado <input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Mantequilla de cacahuete <input type="checkbox"/> Fideos <input type="checkbox"/> Avellanas <input type="checkbox"/> Almendras <input type="checkbox"/> Macarrones integrales <input type="checkbox"/> Pepinillos <input type="checkbox"/> Aceitunas <input type="checkbox"/> Alubias <input type="checkbox"/> Chocolate 85% cacao <input type="checkbox"/> Granos de maíz <input type="checkbox"/> Quinoa <input type="checkbox"/> Lata de atún <input type="checkbox"/> Harina <input type="checkbox"/> Levadura <input type="checkbox"/> Sardinillas de lata	<input type="checkbox"/> Hummus <input type="checkbox"/> Guacamole <input type="checkbox"/> Caldo de pescado <input type="checkbox"/> Tomate frito	<input type="checkbox"/> Gambas <input type="checkbox"/> Almejas <input type="checkbox"/> Mejillones <p>★ SI NO TIENES, AÑADE: café molido, infusiones, leche o bebida vegetal, aceite de oliva, ajo, laurel, azafrán, orégano y canela.</p>