

Menú semanal saludable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• DESAYUNO •	Copos de avena cocidos con canela, kiwi y arándanos + té, café con o sin leche	Huevo pasado por agua con tostada + té, café con o sin leche	Tostadas de pan con rodajas de tomate, atún al natural + té, café con o sin leche	Yogur con granola casera con zanahoria y coco rallado + té, café con o sin leche	Tarrina de queso fresco con aguacate, orégano y rodajas de tomate + té, café con o sin leche	1 magdalena casera de manzana + té, café con o sin leche	Crepe de tortilla con salmón ahumado y berros + té, café con o sin leche
• MEDIA MAÑANA •	Verduras encurtidas	Yogur batido con melocotón	Melón a dados	Altramuces	Moras con un puñado de frutos secos	Brocheta de dados de sandía con bolitas de mozzarella	Chips de verduras al horno
• COMIDA •	Salmorejo + bonito al horno con calabacín y cebolla + 1 nectarina	Ensalada hortelana + fideos de lomo de cerdo + uvas	Salteado de tofu con verduras de temporada y daditos de patata + 1 manzana	Ensalada de garbanzos con pimientos y zanahoria + sorbete de melón	Ensalada hortelana + rollitos de gallo rellenos de pisto + 1 rodaja de sandía	Ajoblanco de melón + pez espada con patatas al pimentón + macedonia de frutas de temporada	Gazpacho + arroz con almejas + brocheta de melón y sandía con un hilo de chocolate negro
• MERIENDA •	1/4 de aguacate con sal y pimienta	1 vaso de horchata	Helado de plátano y frambuesas (congelar y batir)	Moras	Sorbete de kiwi casero	1 vaso de horchata	1 puñado de pistachos + 1 onza de chocolate negro
• CENA •	Crema de calabacín y manzana al curry + tortilla de berenjena + 1 yogur natural sin azúcar y endulzado con canela	Crepes de jamón con berros y aguacate + 1 gelatina casera de frutas de temporada	Crema de espinacas + cazón en adobo + compota casera de pera sin azúcar	Tortilla de patatas + fruta	Revuelto de ajos tiernos, patatas y setas de otoño + compota casera de manzana con canela	Crema de champiñones + seitán con berenjenas y ajos + 1 vaso de kéfir	Berenjena a la plancha con hamburguesas de pollo + fruta

★ MENÚ REVISADO POR LA NUTRICIONISTA ANNA GRIFOLS ★

