

Menú semanal saludable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• DESAYUNO •	Tostada de pan integral con queso fresco y rodajas de tomate + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Copos de avena cocidos con canela y trocitos de fruta + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Mini de ibérico + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Huevos revueltos con tostada + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Mini de atún con pimientos + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Tostada con rodajas de aguacate y huevo escalfado + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Crepes de avena con mermelada casera + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar
• MEDIA MAÑANA •	1 manzana + 6 nueces	Gelatina casera de frutas	1/2 taza de arándanos + 1 puñado de almendras crudas con piel	Palitos de zanahoria y apio	Gelatina casera de frutas	Boquerones en vinagre	Mejillones al vapor
• COMIDA •	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla + pavo salteado con brócoli, champiñones y pimienta + 1 kiwi	Gazpacho con picadillo de verduras + potaje de garbanzos con albóndigas de bacalao + 1 rodaja de piña	Coliflor al horno + dorada al horno sobre lecho de cebolla y tomate + 1 pera	Endibias a la plancha + fideos con costilla + uvas	Ensalada de alubias con pipirrana y huevo duro + 1 cuajada	Puerros gratinados + berenjenas rellenas de boloñesa + brocheta de plátano, manzana y piña	Ensalada con berros y granada + canelones de pescado y gambas + compota de manzana casera sin azúcar
• MERIENDA •	Yogur griego + infusión	1 onza de chocolate negro + pistachos	1 plátano + 1 vaso de leche o bebida vegetal sin azúcar	1 manzana + infusión	Macedonia de frutas de temporada sin azúcar	2 mandarinas + 1 onza de chocolate negro	Palomitas caseras con poca sal
• CENA •	Sopa de verduras + tortilla de patatas (con o sin cebolla) + infusión relajante	Menestra de verduras + sepia a la plancha con ajo y perejil + 1 manzana	Revoltillo de setas y jamón serrano + 1 yogur natural	Sopa de tomate extremeña + sardinas al horno + 1 yogur	Pizza margarita casera + 1 manzana asada con canela	Crema de calabacín + croquetas de pollo + infusión digestiva	Sopa de fideos + buñuelos de bacalao + 1 yogur

★ MENÚ REVISADO POR LA MÉDICO NUTRICIONISTA M^º ISABEL BELTRÁN (N^º DE COLEGIADA 18205) ★

Lista de la compra semanal

FRUTAS Y VERDURAS	PROTEÍNAS	LÁCTEOS	CONGELADOS	PREPARADOS	DESPENSA
<input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Arándanos <input type="checkbox"/> Pera <input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> Mandarinas <input type="checkbox"/> Uvas <input type="checkbox"/> Granada <input type="checkbox"/> Lechuga <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Cebolla <input type="checkbox"/> Brócoli <input type="checkbox"/> Champiñones <input type="checkbox"/> Setas <input type="checkbox"/> Pimientos <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Patatas <input type="checkbox"/> Pepino <input type="checkbox"/> Zanahoria <input type="checkbox"/> Apio <input type="checkbox"/> Puerros <input type="checkbox"/> Berenjenas <input type="checkbox"/> Endibias <input type="checkbox"/> Calabacín <input type="checkbox"/> Berros	<input type="checkbox"/> Pavo <input type="checkbox"/> Costilla de cerdo <input type="checkbox"/> Jamón Ibérico <input type="checkbox"/> Sardinias <input type="checkbox"/> Mejillones <input type="checkbox"/> Boquerones <input type="checkbox"/> Huevos	<input type="checkbox"/> Queso Fresco <input type="checkbox"/> Mozzarella <input type="checkbox"/> Leche o bebida vegetal <input type="checkbox"/> Yogur griego <input type="checkbox"/> Yogur natural <input type="checkbox"/> Cuajada	<input type="checkbox"/> Sepia <input type="checkbox"/> Bacalao <input type="checkbox"/> Dorada <input type="checkbox"/> Menestra de verduras	<input type="checkbox"/> Caldo de verduras <input type="checkbox"/> Caldo de pollo <input type="checkbox"/> Hojas de gelatina <input type="checkbox"/> Base para pizza <input type="checkbox"/> Gazpacho <input type="checkbox"/> Croquetas de pollo <input type="checkbox"/> Tomate frito	<input type="checkbox"/> Nueces <input type="checkbox"/> Pistachos <input type="checkbox"/> Almendras <input type="checkbox"/> Ajo <input type="checkbox"/> Perejil <input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Copos de avena <input type="checkbox"/> Chocolate negro <input type="checkbox"/> Maíz en grano para palomitas <input type="checkbox"/> Fideos <input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Alubias <input type="checkbox"/> Atún en lata <p>★ SI NO TIENES, AÑADE: café molido, infusiones, aceite de oliva, ajo, perejil, orégano, canela, tomillo, romero, curry y vino blanco para cocinar.</p>