Menú semanal saludable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• DESAYUNO •	Crepe de avena con yogur batido y moras + café o té con o sin leche o bebida vegetal	Porridge de avena + café o té con o sin leche o bebida vegetal	Mini de jamón serrano + café o té con o sin leche o bebida vegetal	Tostada integral con rodajas de tomate, lechuga y atún al natural + café o té con o sin leche o bebida vegetal	Yogur con granola y melocotón asado + café o té con o sin leche o bebida vegetal	Tostadas integrales con mermelada casera sin azúcar + café o té con o sin leche o bebida vegetal	1 trozo de bizcocho casero de zanahoria y pasas + café o té con o sin leche o bebida vegetal
• MEDIA MAÑANA •	Dados de melón y sandía + 1 onza de chocolate negro	Batido de espinacas, manzana, limón y jengibre	Yogur + kiwi	1 manzana + 1 puñado de avellanas crudas con piel	Pan con chocolate negro	1 yogur con moras	Manzana + 1 onza de chocolate negro
• COMIDA •	Ensalada con higo, maíz y peras con vinagreta + rollitos de rodaballo y salsa de verdura + 1 infusión	Ensalada hortelana + macarrones picantes con gambas + uvas	Salmorejo + pastel de patata, verduras y atún + 1 rodaja de melón	Berros con manzana, maíz y aguacate + calamares encebollados con arroz + 1 melocotón	Espárragos en conserva con vinagreta y daditos de jamón + guiso rápido de fabes con almejas + 1 rodaja de sandía	Gazpacho + cazuela de fideos con marisco + brocheta de melón, papaya y uva	Hortalizas al horno + redondo de ternera con setas al horno y patatas + melocotón con yogur griego y espolvoreado de avellanas tostadas
• MERIENDA •	Palitos de zanahoria y apio	1 plátano + 1 puñado de pecanas	Tarrina pequeña de queso fresco con un hilo de aceite y orégano	Té kukitcha + 6 nueces	Altramuces	Granizado de sandía	1 vaso de horchata
• CENA •	Timbal de coliflor y verduritas de temporada con tofu + fruta	Gazpacho verde + revoltillo de ajos tiernos y setas de temporada + compota casera de pera	Estofado de calamares con verduras + 1 manzana asada	Crema de verduras + rollo de tortilla de calabacín y zanahoria + frambuesas	Pizza casera de verduras y atún + kéfir	Sopa de tomate extremeña con huevo + 1 pera	Ensalada de berros con frambuesas, queso fresco y quicos picados + 1 kiwi

★ MENÚ REVISADO POR LA MÉDICO-NUTRICIONISTA Mª ISABEL BELTRÁN (Nº COLEGIADA 18205)★

Lista de la compra semanal

FRUTAS Y VERDURAS	PROTEÍNAS	LÁCTEOS	DESPENSA	PREPARADOS	CONGELADOS
☐ Lechuga ☐ Tomate ☐ Cebolla ☐ Zanahoria ☐ Melón ☐ Sandía ☐ Pera ☐ Puerros ☐ Apio ☐ Coliflor ☐ Espinacas ☐ Manzana ☐ Uvas ☐ Plátano ☐ Setas ☐ Pepino ☐ Espinacas ☐ Patata ☐ Kiwi ☐ Alcachofas ☐ Berros ☐ Aguacate ☐ Calabacín ☐ Uvas ☐ Papaya ☐ Frambuesas, higos y moras	☐ Huevos ☐ Rodaballo ☐ Tofu ☐ Jamón serrano ☐ Calamares ☐ Almejas ☐ Mejillones ☐ Redondo de ternera	☐ Tarrina de queso fresco ☐ Queso rallado ☐ Yogur natural sin azúcar ☐ Kéfir	☐ Copos de avena ☐ Chocolate negro ☐ Maíz ☐ Macarrones ☐ Nueces pecanas ☐ Lata de atún ☐ Avellanas ☐ Almendras ☐ Arroz ☐ Coco rallado ☐ Pan integral ☐ Espárragos en conserva ☐ Fabes ☐ Altramuces ☐ Fideos ☐ Pasas ☐ Quicos	☐ Vino blanco ☐ Caldo de pescado ☐ Horchata	☐ Gambas ☐ Guisantes ★ **SI NO TIENES, AÑADE:** café molido, infusiones, aceite de oliva, ajo, miel, canela, vinagre, limón, jengibre, chile rojo, lima, albahaca, perejil, pimienta, orégano, pimentón, té kukicha, harina y levadura.