



MENÚS SALUDABLES* SEMANA 3

LUNES

ALMUERZO

Patatas viudas (con cebolla, ajo, almendras y pimentón)
Filete de pez espada a la plancha
Picadillo de tomate, pepino y pimiento
Pan y fruta

CENA

Salmorejo
Huevo duro con guisantes salteados
Pan y fruta

MARTES

ALMUERZO

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera en salsa
Arroz salteado
Pan y fruta

CENA

Ensalada de variedades de lechuga con tomate
Merluza al horno
Macarrones con tomate
Pan y fruta

MIÉRCOLES

ALMUERZO

Lentejas estofadas
Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y melva
Pan y fruta

CENA

Revuelto de patatas y gambas
Brócoli al vapor con zanahorias
Pan y fruta

JUEVES

ALMUERZO

Ensalada de col, tomate, maíz y nueces
Espaguetis con calabacín, champiñón y pechuga de pollo
Pan y fruta

CENA

Arroz con champiñón
Lenguado al horno
Judías verdes salteadas
Pan y fruta

VIERNES

ALMUERZO

Ensalada de garbanzos
Tortilla francesa
Espárragos a la plancha
Pan y fruta

CENA

Ensalada de lechuga y tomate
Lomo de cerdo a la plancha
Puré de patatas
Pan y fruta

SÁBADO

ALMUERZO

Gazpacho
Bacalao vizcaína
Arroz salteado
Pan y fruta

CENA

Coliflor rebozada
Queso fresco
Ensalada de pasta
Pan y fruta

DOMINGO

ALMUERZO

Ensalada de remolacha y cebolla
Pollo en salsa
Patatas asadas
Pan y fruta

CENA

Arroz con tomate
Huevos al plato (con chorizo, cebolla y pimientos)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Pan y fruta

* Propuestas de desayunos y meriendas saludables, elaboradas por los dietistas-nutricionistas Alejandra Rivera Torres y Luis J. Morán Fagúndez, de la Sociedad Andaluza de Nutrición y Dietética (SANCYD). Las propuestas de desayunos, tentempiés y meriendas son intercambiables, al ser opciones con el mismo aporte nutricional.