

# Menú semanal saludable

|                  | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO  | DOMINGO  |
|------------------|---|---|--|---|--|---|--|
| • DESAYUNO •     | Tostada de pan integral con queso fresco y rodajas de pepino y tomate + té, café con o sin leche o bebida vegetal | Copos de avena macerados en yogur y una cucharadita de cacao y canela + té, café con o sin leche o bebida vegetal           | Enrollado de jamón dulce relleno de queso batido + té, café con o sin leche o bebida vegetal | Tostada de pan integral o de centeno con plátano machacado y canela + té, café con o sin leche o bebida vegetal | Granola con yogur y trocitos de fruta fresca + té, café con o sin leche o bebida vegetal | Crepe de avena y plátano con fresas cocidas + té, café con o sin leche o bebida vegetal | Tostada de pan integral o de centeno con aguacate y cebolla marinada en cítricos + té, café con o sin leche o bebida vegetal |
| • MEDIA MAÑANA • | 1 té o infusión fría + un puñadito de frutos secos  | 1 rodaja de melón   | Pistachos al natural sin sal + infusión  | 1 zanahoria en palitos  | 1 rodaja de sandía   | Boquerones en vinagre   | Mejillones al vapor  |
| • COMIDA •       | Ensalada de pepino y tomate + arroz a la cubana + cerezas   | Ensalada de brotes verdes con fresas, bolitas de mozzarella fresca, quinoa, pollo y vinagreta de cítricos + 1 vaso de kéfir | Gazpacho + pulpo a la gallega + 1 rodaja de melón  | Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, atún, arroz integral y aceitunas + 1 melocotón                            | Gazpacho + pisto de verduras con garbanzos + 2 ciruelas                                  | Ensalada variada + tallarines a la marinera + Granizado de sandía                       | Salmorejo + paella + brocheta de melocotón, sandía y melón   |
| • MERIENDA •     | 6-8 aceitunas con hueso   | Yogur con una cucharada de salvado de avena   | Melocotón + una onza de chocolate  | Un puñado de garbanzos asados al horno con especias   | Yogur con trocitos de fruta de temporada   | 1 infusión y un puñadito de frutos secos  | Helado de plátano y fresas (sin azúcar, solo con la fruta madura congelada)  |
| • CENA •         | Ajoblanco de melón + jureles en escabeche + yogur natural sin azúcar  | Crema fría de zanahoria y naranja + conejo al romero + gelatina casera sin azúcar   | Berenjena rellena de lentejas y verduras + yogur natural sin azúcar                          | Ensaladilla rusa con huevo + gelatina casera sin azúcar   | Ensalada verde + garbanzos con arroz + tortilla de patatas + un vaso de kéfir            | Paté de berenjena con crudités de verduras + yogur natural sin azúcar                   | Salteado de verduras de temporada con tofu + yogur natural sin azúcar  |

★ MENÚ REVISADO POR LA MÉDICO NUTRICIONISTA M<sup>º</sup> ISABEL BELTRÁN (NO DE COLEGIADA 18205) ★

# Lista de la compra semanal

| FRUTAS Y VERDURAS  | CARNE, PESCADO...  | LÁCTEOS   | CONGELADO   | PREPARADOS  | DESPENSA   |
|--|--|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Melón<br><input type="checkbox"/> Frambuesas<br><input type="checkbox"/> Cerezas<br><input type="checkbox"/> Melocotones<br><input type="checkbox"/> Naranjas<br><input type="checkbox"/> Plátanos<br><input type="checkbox"/> Ciruelas<br><input type="checkbox"/> Sandía<br><input type="checkbox"/> Pepino<br><input type="checkbox"/> Tomates<br><input type="checkbox"/> Lechuga<br><input type="checkbox"/> Cebollas<br><input type="checkbox"/> Brotes verdes<br><input type="checkbox"/> Limones<br><input type="checkbox"/> Limas<br><input type="checkbox"/> Zanahorias<br><input type="checkbox"/> Romero fresco<br><input type="checkbox"/> Perejil fresco<br><input type="checkbox"/> Berenjena<br><input type="checkbox"/> Pimiento verde<br><input type="checkbox"/> Pimiento rojo<br><input type="checkbox"/> Patatas<br><input type="checkbox"/> Brócoli<br><input type="checkbox"/> Aguacates | <input type="checkbox"/> Pollo<br><input type="checkbox"/> Jamón dulce<br><input type="checkbox"/> Boquerones<br><input type="checkbox"/> Jureles<br><input type="checkbox"/> Calamar<br><input type="checkbox"/> Mejillones<br><input type="checkbox"/> Almejas<br><input type="checkbox"/> Sepia<br><input type="checkbox"/> Tofu<br><input type="checkbox"/> Huevos | <input type="checkbox"/> Queso fresco<br><input type="checkbox"/> Yogur natural<br><input type="checkbox"/> Bolitas de mozzarella fresca<br><input type="checkbox"/> Queso batido<br><input type="checkbox"/> Kéfir | <input type="checkbox"/> Guisantes<br><input type="checkbox"/> Langostinos pelados<br><input type="checkbox"/> Pulpo<br><input type="checkbox"/> Gambas | <input type="checkbox"/> Mayonesa ligera<br><input type="checkbox"/> Caldo de pescado | <input type="checkbox"/> Pan integral<br><input type="checkbox"/> Nueces<br><input type="checkbox"/> Almendras<br><input type="checkbox"/> Avellanas<br><input type="checkbox"/> Arroz<br><input type="checkbox"/> Arroz bomba<br><input type="checkbox"/> Aceitunas sin hueso<br><input type="checkbox"/> Harina para rebozar<br><input type="checkbox"/> Copos de avena<br><input type="checkbox"/> Salvado de avena<br><input type="checkbox"/> Cacao puro<br><input type="checkbox"/> Quinoa<br><input type="checkbox"/> Hojas de gelatina<br><input type="checkbox"/> Pistachos sin sal<br><input type="checkbox"/> Chocolate negro<br><input type="checkbox"/> Lentejas<br><input type="checkbox"/> Lata de atún<br><input type="checkbox"/> Garbanzos<br><input type="checkbox"/> Pimiento del piquillo<br><input type="checkbox"/> Granola<br><input type="checkbox"/> Tallarines<br><br><p>★ SI NO TIENES, AÑADE:<br/>           café molido, infusiones,<br/>           leche o bebida vegetal,<br/>           aceite de oliva, canela,<br/>           orégano, limón, sal, ajo,<br/>           pimienta, pimentón,<br/>           vinagre de Jerez y<br/>           laurel.</p> |