

# Menú semanal saludable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• DESAYUNO •	Tostada con 1/2 plátano machacado y canela + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Mini de chorizo + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Copos de avena cocidos con leche o bebida vegetal sin azúcar + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Tostada con huevos revueltos y pimientos + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Batido de yogur griego y frambuesas + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	Crepes con requesón y nueces + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar	1 porción de bizcocho de manzana casero + té, café o infusión con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar
• MEDIA MAÑANA •	1 yogur griego + pistachos	1 onza de chocolate negro + 1 manzana	Palitos de zanahoria y apio	1 yogur griego con 1 cucharada de salvado de avena	Un pincho de cherrys y bolitas de mozzarella	Macedonia de frutas de temporada sin azúcar	Una tapa de almejas
• COMIDA •	Ensalada de berros y aguacate + arroz a la cubana +2 mandarinas	Judías verdes con patata + libritos de lomo rellenos de jamón y queso + 1 rodaja de piña	Potaje de garbanzos y espinacas con migas de bacalao + infusión	Ensalada de espinacas, remolacha y piñones + albóndigas de pollo con champiñones + 1 kiwi	Ensalada mixta + potaje de lentejas + 1/2 taza de frambuesas	Espárragos a la navarra + espaguetis a la marinera + 1 rodaja de piña	Ensalada hortelana + pollo asado al horno con verduras + macedonia de frutas de temporada con zumo de naranja
• MERIENDA •	1 manzana + infusión	Snack de garbanzos al horno	2 mandarinas + 1 onza de chocolate negro	1 plátano + 1 vaso de leche o bebida vegetal sin azúcar	1/2 taza de arándanos + 1 puñado de anacardos	1 puñado de frutos secos variados y pasas	Brocheta de plátano, uva y manzana
• CENA •	Sopa de sémo-la + buñuelos de bacalao + compota casera	1 vaso de zumo de tomate con Tabasco + pulpo a la gallega + infusión	Crema de calabaza con canela + jurel a la plancha con pipirrana + 1 vaso de kéfir o 1 yogur natural sin azúcar	Huevos al plato con berenjena y tomate + compota de manzana sin azúcar	Pizza de salmón ahumado con rúcula + infusión	Crema de coliflor y tomillo + sardinas con tomate + infusión	Consomé de pollo + tortilla de espinacas + 1 yogur natural sin azúcar

★ MENÚ REVISADO POR LA MÉDICO NUTRICIONISTA M<sup>º</sup> ISABEL BELTRÁN (N<sup>º</sup> DE COLEGIADA 18205) ★

# Lista de la compra semanal

FRUTAS Y VERDURAS	PROTEÍNAS	LÁCTEOS	CONGELADOS	PREPARADOS	DESPENSA
<input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> Mandarina <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Frambuesas <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Aguacate <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Tomate cherry <input type="checkbox"/> Zanahoria <input type="checkbox"/> Apio <input type="checkbox"/> Pimientos <input type="checkbox"/> Remolacha <input type="checkbox"/> Champiñones <input type="checkbox"/> Espinacas <input type="checkbox"/> Calabaza <input type="checkbox"/> Berenjena <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Espárragos <input type="checkbox"/> Lechuga <input type="checkbox"/> Rúcula <input type="checkbox"/> Berros <input type="checkbox"/> Espárragos	<input type="checkbox"/> Chorizo <input type="checkbox"/> Lomo <input type="checkbox"/> Jamón York <input type="checkbox"/> Libritos de lomo <input type="checkbox"/> Pollo <input type="checkbox"/> Pulpo <input type="checkbox"/> Salmón ahumado <input type="checkbox"/> Sardinas <input type="checkbox"/> Almejas <input type="checkbox"/> Huevos	<input type="checkbox"/> Mozzarella <input type="checkbox"/> Requesón <input type="checkbox"/> Leche o bebida vegetal <input type="checkbox"/> Yogur griego <input type="checkbox"/> Yogur natural <input type="checkbox"/> Kéfir	<input type="checkbox"/> Jurel <input type="checkbox"/> Bacalao	<input type="checkbox"/> Salsa de tomate <input type="checkbox"/> Caldo de pollo <input type="checkbox"/> Base para pizza <input type="checkbox"/> Compota de manzana	<input type="checkbox"/> Pistachos <input type="checkbox"/> Piñones <input type="checkbox"/> Anacardos <input type="checkbox"/> Pasas <input type="checkbox"/> Tabasco <input type="checkbox"/> Sémola <input type="checkbox"/> Chocolate negro <input type="checkbox"/> Copos de avena <input type="checkbox"/> Lentejas <input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Espaguetis <input type="checkbox"/> Arroz  <p>★ SI NO TIENES, AÑADE:            café molido, infusiones,            aceite de oliva, ajo,            perejil, orégano,            canela, tomillo,            romero, curry y vino            blanco para cocinar.</p>