



MENÚ SEMANAL 3

	ALMUERZO	CENA
LUNES	Espaguetis con tomate y atún	Sopa/crema de verduras Revuelto de espinacas con jamón
MARTES	Pollo en salsa Guarnición de arroz blanco con verdura	Tortitas de quinoa, brócoli, queso y nueces*
MIÉRCOLES	Potaje de garbanzos con arroz	Tortilla de queso Sopa de fideos
JUEVES	Merluza en salsa de puerros* Ensalada mixta con queso y frutos secos	Salteado de verduras con huevo
VIERNES	Brochetas de pollo o pinchitos Patatas asadas/ al vapor	Judías verdes con jamón/ tomate
SÁBADO	Ensalada de brotes tiernos con frutos secos Filetes de pechuga, contramuslos o lomo	Mejillones al vapor Tostadas integrales con guacamole
DOMINGO	Fideos con atún y gambas* Tomate picado aliñado con orégano	Lasaña de patata y verdura*

www.diariodelaalimentacionsana.com (facebook, twitter) dietistaMaribel (instagram)

Maribel Morillas - Técnico superior en Dietética

Las recetas con asterisco (*) las podéis encontrar en www.diariodelaalimentacionsana.com