



MENÚ SEMANAL 4

	ALMUERZO	CENA
LUNES	Garbanzos con pollo*	Revuelto de espárragos trigueros con queso de cabra
MARTES	Salmón/Trucha a la plancha Salteado de arroz	Ensalada de canónigos Pechuga de pavo a las finas hierbas
MIÉRCOLES	Ensalada de alubias con atún	Nuggets de espinacas, brócoli y nueces*
JUEVES	Pechuga de pollo al curry* Ensalada mixta	Revuelto de champiñones con gambas
VIERNES	Estofado de patatas con bacalao*	Huevos rellenos Endivias o cogollos de lechuga
SÁBADO	Lasaña de champiñones y espinacas*	Brochetas de pollo Crema de calabacín
DOMINGO	Alcachofas con jamón Hamburguesas de pavo	Aguacates rellenos de atún

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

Maribel Morillas - Técnico superior en Dietética

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