



MENÚ SEMANAL 2

	ALMUERZO	CENA
LUNES	Ensalada de pimientos asados con cebolla Pecado al horno/plancha: salmón, dorada, merluza...	Tortilla de espinacas Tostada o biscote con hummus/guacamole
MARTES	Judías blancas con verduras/ Lentejas con arroz	Revuelto de espárragos con huevo y gambas
MIÉRCOLES	Tortilla de patatas Ensalada con salsa de yogur	Fajitas de atún con mayonesa de aguacate*
JUEVES	Puchero/cocido con verduras	Tortilla de calabacín y puerros Sopa/crema de verduras
VIERNES	Estofado de cerdo con patatas y verduras	Guisantes con jamón Ensalada de tomate y lechuga/brotos verdes
SÁBADO	Pechuga de pollo con salsa de queso y yogur* Endivias o cogollos de lechuga.	Tortitas de brócoli y calabacín *
DOMINGO	Paella de marisco, calamares o pescado y ensalada	Berenjenas rellenas con carne o vegetales y queso*

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

Maribel Morillas - Técnico superior en Dietética

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

