MENÚ SEMANAL 1

	ALMUERZO	CENA
LUNES	Lentejas con verduras y arroz Ensalada de tomate y lechuga/brotes verdes	Crema de verduras* (de calabacín, o puerro, calabaza..) Tortilla de jamón
MARTES	Pisto con huevo y patatas cocidas/asadas	Sopa de fideos con jamón y huevo picado Biscote de pan integral/semillas con hummus
MIÉRCOLES	Arroz tres delicias o Risotto de arroz con champiñones* Pollo o pavo a la plancha	Ensalada de tomate y queso feta Brocheta de langostinos/pescado*
JUEVES	Garbanzos con espinacas*	Ensalada de aguacate, queso fresco y atún
VIERNES	Ensalada de pasta con salsa de yogur*	Tortilla o Pastel de puerros y jamón*
SÁBADO	Hamburguesa con patatas asadas/al vapor	Salteado de verduras con gambas*
DOMINGO	Pescado al horno/plancha y parrillada de verduras	Fajitas de pollo o soja texturizada*

www.diariodelaalimentacionsana.com (facebook, twitter) dietistaMaribel (instagram) **Maribel Morillas - Técnico superior en Dietética**

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