



MENÚ SEMANAL DE VERANO



	ALMUERZO	CENA
LUNES	Ensalada de garbanzos, zanahoria, remolacha, tomate y huevo cocido.	Fajita de atún y mayonesa de aguacate*
MARTES	Ensalada de pasta con aguacate y atún.	Tortilla de calabacín, gambas y puerro.
MIÉRCOLES	Tortilla de patatas. Champiñones al ajillo.	Endivias con ensaladilla y sardinillas*
JUEVES	Hamburguesa y ensalada caprese	Revuelto de espárragos con jamón. Gazpacho.
VIERNES	Salmón a la naranja* y ensalada de frutas.	Berenjenas rellenas con carne o soja texturizada y queso al microondas*
SÁBADO	Ensalada de pollo, patata, aguacate y huevo cocido.	Mejillones al vapor y picadillo de pimientos asados y tomate fresco.
DOMINGO	Paella de marisco o arroz 3 delicias y ensalada	Tosta de caballa y pimientos del piquillo.
www.diariodelaalimentacionsana.com (facebook, dietistaMaribel (instagram) Maribel Morillas - Técnico superior en Dietética		

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