



MENÚ SEMANAL DE OTOÑO

	ALMUERZO	CENA
LUNES	Lentejas con champiñones y quinoa*	Tortilla de brócoli. Queso fresco.
MARTES	Pisto con huevo a la plancha	Cuscús de pollo y verduras*
MIÉRCOLES	Pollo con garbanzos*	Quinoa con verduras salteadas.
JUEVES	Pastel de merluza* Ensalada mixta	Sopa de fideos con huevo y jamón. Ensalada caprese.
VIERNES	Pasta con champiñones, gambas y queso*	Revuelto de espinacas con jamón y huevo.
SÁBADO	Chipirones en salsa* con arroz	Pizza con tortillas de burritos*
DOMINGO	Lasaña de calabaza*	Wrap o burrito de salmón , tomate y salsa de yogur
www.diariodelaalimentacionsana.com (facebook, dietistaMaribel (instagram) Maribel Morillas - Técnico superior en Dietética		

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