



MENÚ SEMANAL



COMIDA

CENA

LUNES

Quinoa con verduras y
huevo poché

Champiñones rellenos
de jamón y queso

MARTES

Ensalada
Muslitos de pollo
guisados con patata

Salteado de judías
verdes con gambas

MIÉRCOLES

Garbanzos con sepia y
alcachofas

Cuscús de coliflor con
verduras y curry

JUEVES

Ensalada
Caldo con fideos y
pelota

Crema de espárragos
Atún a plancha

VIERNES

Canelones de
berenjena y atún

Ensalada de col
y pollo

SÁBADO

Ensalada
Arroz integral a la
cubana

Cogollos a la
plancha con
vinagreta templada

DOMINGO

Pisto de verduras
Dorada a la sal

Tortilla de verduras



INDICACIONES



- ✓ Introduce una ración generosa de verdura en tus comidas principales (en ensalada, purés, al horno, dentro del plato principal,...).
- ✓ Los cereales mejor consumirlos integrales (pan, pasta, arroz,...).
- ✓ El mejor postre una fruta
- ✓ Las recetas puedes cocinarlas a tu manera o buscarlas por internet.
- ✓ Cocinar y aliñar con aceite de oliva
- ✓ En nuestra web www.saludhable.es esta semana encontrarás:
Quinoa con verduras y huevo poché
Garbanzos con sepia y alcachofas
Cogollos a la plancha con vinagreta templada
- ✓ Puedes sustituir cualquier ingrediente sin problema. Puede ser que no tengas en casa, que no te guste,...
- ✓ Además, a continuación te dejamos una lista de la compra. Repasa los ingredientes que tienes en casa, cambia alguno si lo prefieres y añade tus imprescindibles.





LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS Y FRUTAS

- Cebolla
- Cebolleta
- Judías verdes
- Lechuga
- Cogollos
- Tomates
- Zanahoria
- Pepino
- Pimiento
- Alcachofas
- Calabacín
- Espárragos
- Ajo
- Champiñón
- Berenjena
- Coliflor
- Salsa de tomate
-

OTROS

- Orégano
- Perejil
- Pimienta
- Curry
- Laurel
- Hierbas provenzales
- Sal gruesa
-



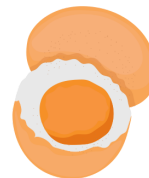
CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Garbanzos
- Quinoa
- Arroz integral
- Patata
- Fideos
-



CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Sepia
- Atun fresco
- Atún en conserva
- Dorada
- gambitas
- Muslos de pollo
- Pelotas de carne
- Jamón
- Mozzarella
- Queso semicurado
-



¡ESPERAMOS QUE OS PUEDA AYUDAR!



Esto es sólo una idea de menú

Si quieres un menú personalizado, adaptado a tus gustos y/o circunstancias o cualquier otra consulta, puedes contactar en:

informacion@saludhable.es
625 29 60 06

