MENÚ SEMANAL

	COMIDA	CENA
LUNES	Macarrones con salsa boloñesa de lentejas	Menestra de verdura con jamón y huevo
MARTES	Sopa de cebolla con queso gratinado	Salteado de verdura con ternera
MIERCOLES	Pollo tikka masala con arroz y verduras	Tortilla de espinacas, cebolla y queso
JUEVES	Ensalada Alubias con gambas y almejas	Ensalada murciana de patata y tomate
VIERNES	Gazpacho andaluz Salmón al horno con mostaza y miel	Vichyssoise Boquerones al horno
SÁBADO	Ensalada de cuscús con manzana y pollo	Milhojas de calabacín y tomate
DOMINGO	Cogollos con anchoas y pimiento rojo Paella de pescado	Ensalada de rúcula y pera con salsa de yogur

saludable

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:
  Macarrones con salsa boloñesa de lentejas
  Vichyssoise
  Milhojas de calabacín y tomate
- 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 inprescindibles.

saludhable

LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS Y FRUTAS

- Cebolla
- Cogollod
- Tomates
- Zanahoria
- Pimiento rojo
- Calabacín
- Ajo
- Berenjena
- Espinacas
- Pepino
- Puerro
- Rúcula
- Pera
- Manzana
- Limón
-

OTROS

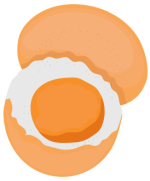
- Pimienta
- Canela
- Comino
- Jengibre
- Garam masala
- Mostaza
- Miel
-

CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Alubias
- Macarrones
- Patata
- Arroz
- Cuscús
-

CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Calamar
- Salmón
- Anchoas
- Almejas
- Gambas
- Boquerones
- Ternera
- Pollo
- Queso
- Yogur
- Leche
- Leche de coco
-



saluhable

¡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

saludhable
CENTRO DE NUTRICIÓN Y PSICOLOGÍA