# MENÚ SEMANAL

| | COMIDA | CENA |
|---|---|---|
| LUNES | Ensalada de garbanzos con vinagreta de mostaza | Crema de pollo y verduras |
| MARTES | Ensalada variada<br>Arroz negro | Tortilla de brócoli y zanahoria |
| MIERCOLES | Ensalada de pasta con pollo y rúcula | Calabaza al horno con pesto<br>Mejillones al vapor |
| JUEVES | Sopa fría de tomate y cerezas<br>Tortilla de calabacín | Pimientos rellenos de ensaladilla de merluza |
| VIERNES | Ensalada de espinacas y mango<br>Hamburguesa de ternera | Berenjenas rellenas de verduras y huevo |
| SÁBADO | Ensalada murciana<br>Sardinas al horno | Burritos de pavo y verduras |
| DOMINGO | Pastel de carne y verduras con puré de patatas | Ensalada de endivias con salmón y roquefort |

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 puedes encontrar muchas recetas saludables.
- 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
- Lechuga
- Rúcula
- Endivias
- Tomates
- Zanahoria
- Pimiento rojo y verde
- Pimientos del piquillo
- Calabacín
- Calabaza
- Ajo
- Brócoli
- Berenjena
- Espinacas
- Cerezas
- Mango
-

## OTROS

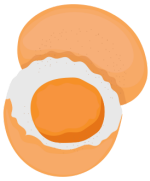
- Laurel
- Pimienta
- Piñones
- Mostaza
- Albahaca
- Tinta de calamar
-

## CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Arroz
- Garbanzos
- Pasta integral
- Patata
- Tortitas (burrito)
-

## CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Merluza
- Salmón ahumado
- Gambas
- Sepia
- Atún al natural
- Mejillones
- Sardinas
- Hamburguesa de ternera
- Pollo
- Carne picada
- Pavo
- Roquefort
- Parmesano
-



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