



MENÚ SEMANAL



COMIDA

CENA

LUNES

Jamoncitos de pollo
con cebolla, manzana y
almendras

Menestra de verduras
con huevo poché

MARTES

Ensalada de pasta con
vinagreta de mostaza

Judías verdes con
tomate y pechuga de
pollo

MIÉRCOLES

Ensalada de alubias
y quinoa con huevo

Escalivada con
anchoas y albahaca

JUEVES

Bacalao con habas y
espárragos

Salmorejo con huevo
duro y jamón

VIERNES

Garbanzos salteados
con calabacín y
champiñones

Salpicón de
marisco

SÁBADO

Ajo blanco
Rollito de tortilla con
rúcula, tomate y queso

Tosta de pollo con
pimiento asado y
cebolla caramelizada

DOMINGO

Pimientos rellenos
de arroz

Ensalada de melón y
jamón con salsa
yogur





LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS Y FRUTAS

- Cebolla
- Cebolla tierna
- Lechuga
- Rúcula
- Tomates
- Pimiento rojo y verde
- Calabacín
- Berenjena
- Ajo
- Judías verdes
- Espárragos verdes
- Champiñones
- Menestra
- Melón
- Manzana
- Limón
-

OTROS

- Perejil
- Albahaca
- Menta
- Orégano
- Mostaza
- Almendras
-

CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Arroz
- Alubias blancas
- Garbanzos
- Habas
- Pasta
- Quinoa
- Pan
-



CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Bacalao
- Mejillones
- Pulpo
- Gambas
- Anchoas
- Muslo de pollo
- Pechuga de pollo
- Carne picada
- Jamón
- Queso
- Yogur natural
-



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 imprescindibles.

¡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