MENÚ SEMANAL

	COMIDA	CENA
LUNES	Ensalada de garbanzos con espinacas y bacalao	Ensalada de judías verdes con huevo y atún
MARTES	Macarrones integrales con pesto de tomates secos	Berenjenas rellenas de verduras
MIERCOLES	Espaguetis de calabacín con salmón y gambitas	Ensalada de patata y manzana con salsa de yogur
JUEVES	Salteado de arroz integral, pollo y setas con salsa de soja	Tomate y pimiento asado con sardinas ahumadas
VIERNES	Sopa fría de guisantes Merluza en salsa verde	Pastel de verduras
SÁBADO	Ensalada de brotes Tortilla de patatas y pimeintos	Tacos de langostinos
DOMINGO	Ensalada de pepino y cebolla tierna Solomillo de ternera	Hamburguesa de brócoli y zanahoria

saludable

LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS Y FRUTAS

- Espinacas
- Cebolla
- Cebolla tierna
- Lechuga
- Tomates
- Pimiento rojo y verde
- Calabacín
- Berenjena
- Ajo
- Judías verdes
- Zanahoria
- Pepino
- Brotes tiernos
- Manzana
-

OTROS

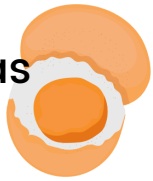
- Perejil
- Cilantro
- Eneldo
- Orégano
- Salsa de soja
- Tomate seco
-

CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Arroz integral
- Garbanzos
- Guisantes
- Macarrones integrales
- Pan rallado
- Patata
- Tacos
-

CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Salmón
- Merluza
- Atún al natural
- Sardinas ahumadas
- Gambitas
- Langostinos
- Bacalao salado
- Pollo
- Solomillo de ternera
- Yogur griego
- Leche
-



ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SALMÓN Y GAMBITAS

INGREDIENTES

1 Calabacín
1/2 cebolla
1 diente de ajo
2 tomates
1 lomo de salmón fresco
12 gambitas
Aceite de oliva,
Sal
Orégano

ELABORACIÓN

- Cortamos los espaguetis con un espiralizador (también los venden ya hechos), podemos rallarlos, hacer láminas con un pelados o cortarlo fino a cuchillo.
- Cortamos el salmón en dados, cocinamos en una sartén y retiramos. Cocinamos las gambitas y retiramos también.
- Picamos el ajo y la cebolla y cocinamos en la misma sartén con un chorrito de aceite. Cuando la cebolla esté pochada, añadimos el tomate y dejamos que cocine un poquito.
- Ponemos el calabacín, el salmón y las gambitas y le damos un par de vueltas, sin cocinar demasiado.
- Terminamos con un poco de orégano y sal.

ENSALADA DE JUDÍAS VERDES

INGREDIENTES

200gr de judías verdes
1 tomate maduro
1 lata de atún al natural
1 huevo duro
Orégano
Aceite de oliva
Sal

ELABORACIÓN

- Lavamos y cortamos las judías verdes. Las cocinamos al vapor o hervidas y las dejamos enfriar.
- Una vez frías, le añadimos el tomate cortado en dados pequeños, el atún y el huevo duro rallado.
- Aliñamos con orégano, sal y aceite de oliva. ¡Lista para comer!

¡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