

MENÚ SALUDABLE SEMANAL 5

Lunes

- Comida:** Garbanzos con verduras, jamoncitos y curry. Ensalada, un huevo duro. Fruta
- **Cena:** Lenguado con pimientos, cebollas y boniato. Fruta.

Martes

- Comida:** Sopa con verduras y fideos integrales, pechuga de pollo al pimenton dulce, ensalada y fruta.
- **Cena:** 2 tostadas integrales con aguacate y huevo duro/revuelto. Verduras de guarnición. Fruta.

Miércoles

- Comida:** Fideos de arroz integral con verduras y sésamo, un huevo. Ensalada completa. Fruta.
- **Cena:** 2 Lomos de atún con verduritas y quinoa Fruta.

Jueves

- Comida:** Lentejas con verduritas, laurel, cúrcuma, una ensalada completa. Un huevo duro y fruta.
- **Cena:** Tortilla de verduras y boniato al microondas o freidora por aire o plancha. Ensalada de tomate y queso fresco. Fruta.

Viernes

- Comida:** Ensalada para una persona con aguacate, un huevo duro, maíz, peipnillo, brotes de soja, queso fresco, nueces y piña. Fruta.
- **Cena:** Pizza de base de brócoli con verduras y pollo de lata desmigado. Fruta.

Sábado

- Comida:** 3 chuletas de cordero con guarnición de verduras. Ensalada completa. Fruta.
- **Cena:** Libre pero con cabecita. Fruta.

Domingo

- Comida:** Lasaña vegetal con verduras y soja texturizada y queso apto con tomate tamizado y falsa bechamel . Ensalada completa. Fruta.
- **Cena:** Revuelto de Tofu desmigado con pimentón dulce y verduritas y semillas y especias. Chips de patata al horno Fruta.