

## MENÚ SALUDABLE SEMANAL 6

### Lunes

- Comida:** Olla de Espinacas (Receta en Blog). Ensalada, un huevo duro. Fruta
- **Cena:** Emperador con verduras y quinoa. Fruta.

### Martes

- Comida:** Guisado de ternera en taquitos, patata a taquitos, judías verdes y guisantes, ensalada completa. Fruta
- **Cena:** Coliflor rallada, champiñones, jamoncitos y champiñones. Una tortilla de un huevo con especias Fruta.

### Miércoles

- Comida:** Puré con patata y verduras y especias, un huevo. Ensalada completa. Fruta.
- **Cena:** 2 Salmón fresco con verduras y quinoa.

### Jueves

- Comida:** Pechuga de pollo al pimentón dulce, una ensalada completa. Un poco de pan integral y fruta.
- **Cena:** Pizza de base de coliflor con verduritas y pollo desmigado. Fruta.

### Viernes

- Comida:** Pasta integral con verduras, pechuga de pollo Ensalada de tomate y espárragos blancos.Fruta.
- **Cena:** Caldo casero con fideos integrales Trucha con guarnición de verduras. Fruta.

### Sábado

- Comida:** Pierna de pollo al horno con patatas enteras. Ensalada completa.Fruta.
- **Cena:** Brazo de gitano de tortilla y verduras (Receta en el canal). Chips de patata al horno. Fruta.

### Domingo

- Comida:** Paella tradicional . Ensalada completa. Fruta.
- **Cena:** Sardinas asadas, espárragos verdes y champiñones de guarnición, un trocito de pan integral. Fruta