

## MENÚ SEMANAL SALUDABLE 3

### LUNES

- Comida: Arroz integral con verduras y curry. Una ensalada y un huevo duro, escalfado..pochado..en tortilla... y fruta.
- Cena: Salmón de lata o al natural con verduras y quinoa. Fruta

### MARTES

- Comida: Olla de Espinacas (receta próximamente, una ensalada y un trocito de pechuga de pollo. Fruta.
- Cena: Ternera con champiñones y un trozo de pan integral. Fruta

### MIÉRCOLES

- Comida: Macarrones de trigo sarraceno con verduras y carne de pollo picada. Ensalada. Fruta.
- Cena: Pescado el que queráis con verduras y patata o boniato al horno. Fruta.

### JUEVES

- Comida: Judías blancas (receta en el Blog), ensalada y un huevo. Fruta
- Cena: Revuelto de Tofu desmigado con verduras y sésamo y semillas. Un poquito de pan integral.Fruta

### VIERNES

- Comida: Sopa casera con fideos integrales y verduras (apio puerro zanahoria, nabo, cebolla, cardos...) y una pierna de pollo, ensalada. Fruta
- Cena: Pizza de coliflor con verduras y carne picada. (receta en Blog). Fruta.

### SÁBADO

- LIBRE PERO CON CABEZA EH? XD. Fruta.

### DOMINGO

- Comida: Pollo al horno con verduras y patata. Ensalada y fruta.
- Cena: Tortilla de verduras de 1 huevo y dos claras con boniato o patata al microondas/freidora por aire/ horno. Acompañamiento de verduras. Fruta