

MENÚ SALUDABLE 2

♥ LUNES ♥

- COMIDA: Hervido de patata (3 patatas peques por persona) y judías verdes, cebolla y zanahoria... Luego una ensalada completita y para proteína un huevo duro.
- CENA: Pescado a la plancha con verduritas variadas y un tercio de vasito de quínoa, arroz integral, fideos de arroz, integrales, etc..(unos 50-60 gramos)

♥ MARTES ♥

- COMIDA: Espaguetis integrales 100% (En el Mercadona hay) con pollo y verdurita y especias, yo les pongo algo de pimienta, albahaca orégano ajo en polvo... buenísimos. acompaña una ensalada completita.
- CENA: Creps de espelta integral o harina integral de trigo rellenos de verdura con salmón desmigado. ¡Divinos!! Jajá (Si queréis receta de creps de espelta está en el grupo)

♥ MIÉRCOLES ♥

- COMIDA: Lentejas con verduritas, ensalada y un huevo duro.
- CENA: Tofu en lonchas y verduras. Dos tostadas de pan de centeno integral

♥ JUEVES ♥

- COMIDA: Arroz con verduras y especias. Una buena ensalada y dos trocitos de pavo o pollo
- CENA: Sándwich apto con pan de espelta apto que está en el grupo, relleno de huevo a la plancha, cebollita y láminas de calabacín finitas a la plancha y pollo desmigado.

♥ VIERNES ♥

- COMIDA: Pasta con macarrones de trigo sarraceno (en Mercadona y buenísimos) carne picada apta o soja texturizada, verduras y especias, acompañad con buena ensalada.
- CENA: Lomo de cerdo, dos trocitos o tres si son pequeños, verdura plancha o al horno y o quínoa o pan de centeno y sésamo apto.

♥ SÁBADO ♥

- COMIDA: Libre sin pasaros, alguna sobra que os haya sobrado de otras comidas, etc..
- CENA: Pizza con masa casera de harinas integrales, la que sea y con mucha verdura y pollo o salmón.

♥ DOMINGO ♥

- COMIDA: Crema de verduras y patata con especias, ensalada y una patita de pollo al horno sin nada de aceite, solo con especias.
- CENA: Salmón con verduritas desmigado y mezclado y dos tostadas de centeno y sésamo.