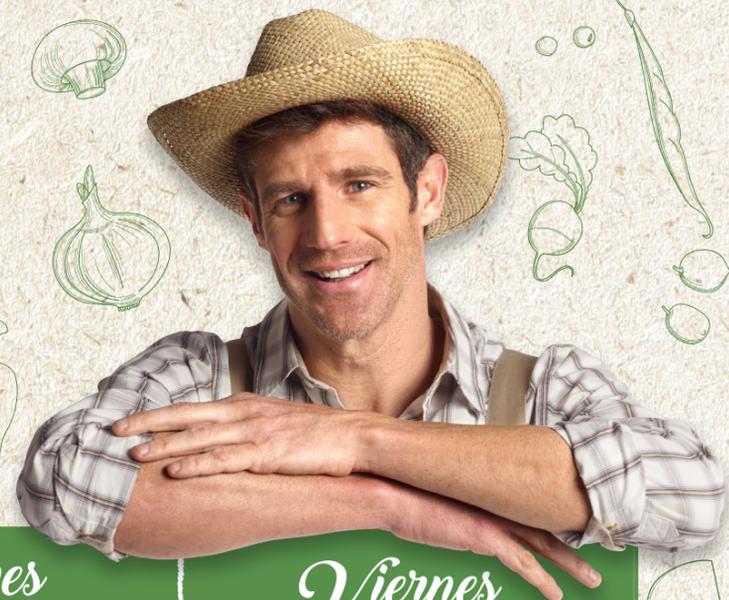


Menú semanal de otoño



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	Kéfir con cereales tipo muesli	Café con leche Pan integral con aguacate	Té Yogur natural con avena y nueces	Café con leche Tostadas con crema de cacahuete sin azúcar y rodajas de plátano	Taza de leche con Cereales de trigo integrales
Media mañana	½ Mango	2-3 Higos	1 Naranja con canela	1 Manzana	½ Chirimoya
Comida	1º: Garbanzos con Chorizo Carretilla 2º: Tortilla de espinacas con tomate aliñado 1 café cortado	1º: Hojaldre de Pimientos del Piquillo Carretilla 2º: Salmón a la plancha 1 Yogur natural	1º: Ensalada de Quinoa Carretilla 2º: Muslo de Pollo al horno con zanahoria rallada 1 café Cortado	1º: Risotto de calabaza y espinacas 2º: Almejas a la Marinera Carretilla 1 Yogur natural	1º: Fideos a la cazuela con verduras 2º: Solomillo de cerdo a la plancha con Ensalada de Espárragos Carretilla 1 Yogur natural
Merienda	2 Kiwis	1 Pera	1 Plátano	2 Mandarinas	1 Naranja
Cena	1º: Sopa de verduras y cuscús 2º: Merluza al horno con Aceitunas Negras Carretilla 1 Yogur natural	1º: Menestra en Conserva Carretilla 2º: Pavo a la plancha y endivias con vinagreta de mostaza 1 Yogur natural	1º: Habitas baby con vinagreta de menta 2º: Huevos al plato con Fritada Carretilla 1 rebanada Pan integral 1 Yogur natural	1º: Ensalada de rúcula y tomate cherry 2º: Pechuga de pavo a la plancha con patata asada 1 Yogur natural	1º: Ensalada de col, naranja y nueces 2º: Sardinas al horno en Salsa de Tomate Carretilla y hummus 1 Yogur natural

Propuesta de menú variado para una dieta equilibrada.

- ✓ Es un menú cualitativo, en el cual, no se especifican cantidades para que cada persona adapte a sus necesidades.
- ✓ Las frutas pueden cambiarse por cualquier fruta fresca de temporada que te guste.

