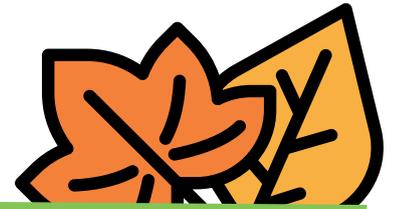


Campaña de hábitos saludables

17/ Menú de otoño e invierno



Te proponemos, para todos los días de la semana, un **menú saludable** de otoño e invierno. ¡Rico rico!



Lunes

Desayunamos
Café con leche
Tostadas integrales con mantequilla
Compota de manzana

Comemos
Puré de patata y zanahoria gratinado
Solomillo de cerdo con alcachofas
Mandarinas

Merendamos
Yogur

Cenamos
Sopa de pescado con fideos
Tortilla paisana
Pera

Martes

Desayunamos
Yogur con cereales naturales
Fruta troceada

Comemos
Lentejas estofadas con verduras
Croquetas de jamón con ensalada
Porción de chocolate negro

Merendamos
Fruta

Cenamos
Menestra tricolor
Papillote de salmón y merluza
Porción de queso



Miércoles

Desayunamos

Café o infusión
Cuajada y frutos secos
Batido de fruta natural

Comemos

Fideos a la cazuela
Filete de pollo a la plancha
con tomate y aceitunas
Porción de chocolate 85%

Merendamos

Pan integral con jamón
Yogur líquido

Cenamos

Sopa de arroz
Hamburguesa casera con espinacas salteadas
Manzana

Jueves

Desayunamos

Café o infusión
Yogur con cereales y frutos secos
Zumo de fruta con pulpa

Comemos

Conejo en salsa con quinoa
Combinado de kiwi con mandarina

Merendamos

Porción de queso fresco

Cenamos

Crema de verduras
Filete de mero con patatas al vapor
Manzana



Acompaña tus
comidas con **agua**.

El agua es el componente más
importante de todos los seres vivos
y lo único que realmente
necesitamos beber.

Viernes

Desayunamos

Leche con cereal natural
Manzana

Comemos

Pasta a la Italiana
Escalope de ternera con ensalada de lechuga
Plátano

Merendamos

Tostada integral con atún
Zumo de fruta con pulpa

Cenamos

Sopa de cebolla
Tortilla de patatas con tomate aliñado
Yogur

Sábado

Desayunamos
Café o infusión
Yogur con tostadas integrales
Zumo con pulpa

Comemos
Potaje
Muslitos de pollo asados
Dados de pera

Merendamos
Yogur con frutos secos

Cenamos
Judías y patatas salteadas con jamón
Sepia a la plancha con zanahoria rallada
Manzana al horno

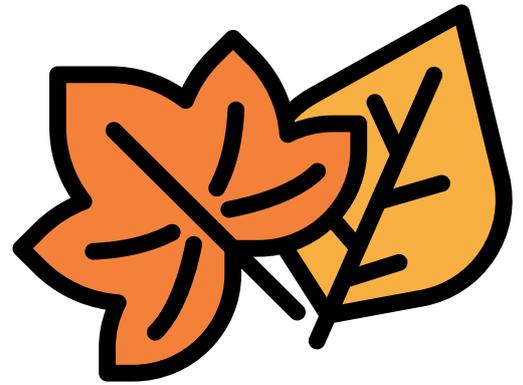
Domingo

Desayunamos
Café con leche
Tostada con aguacate y huevo

Comemos
Entremeses variados
Canelones de la abuela
Piña natural

Merendamos
Cuajada con frutos secos e infusión

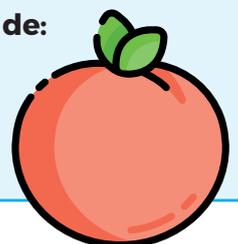
Cenamos
Crema de zanahoria
Tortilla francesa con quinoa
Macedonia



En la página siguiente puedes imprimirte el menú de toda la semana en **una sóla página**

En la próxima entrega hablaremos de:

18/ Fruta de temporada



Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche. Tostadas integrales con queso fresco y aguacate. Fruta.	Puré de patata y zanahoria gratinado. Solomillo de cerdo con alcachofas. Mandarinas.	Yogur.	Sopa de pescado con fideos. Tortilla paisana. Pera.
Martes	Yogur con fruta troceada y frutos secos.	Lentejas estofadas con verduras. Croquetas de jamón con ensalada. Rodajas de naranja.	Fruta variada.	Menestra tricolor. Papillote de salmón y merluza. Manzana.
Miércoles	Cujajada. Pan integral con AOVE y tomate y anchoas.	Fideos a la cazuela. Filete de pollo a la plancha con tomate y aceitunas. Porción chocolate 85%.	Bocadillo pequeño de jamón.	Sopa de arroz. Salchichas a la plancha con espinacas salteadas. Yogur.
Jueves	Yogur con frutos secos y una pieza de fruta.	Arroz a la milanesa. Conejo en salsa con quinoa. Combinado de kiwi con mandarina.	Porción de queso fresco.	Crema de verduras. Filete de mero con patatas al vapor. Manzana.
Viernes	Batido de fruta con tostada integral y queso.	Crema de verduras. Ternera con ensalada de lechuga. Plátano.	Fruta variada.	Sopa de cebolla. Tortilla de patatas con tomate aliñado. Yogur.
Sábado	Té o café con tostada integral y jamón serrano.	Potaje. Muslitos de pollo asados. Dados de pera con miel.	Plátano	Judías y patatas salteadas con jamón. Sepia a la plancha con zanahoria rallada. Manzana al horno.
Domingo	Yogur con frutos secos, fresas y avena.	Entremeses variados. Canelones de la abuela. Piña natural.	Cujajada con frutos secos e infusión.	Crema de zanahoria. Pollo salteado con verduras. Macedonia.