

# Campaña de hábitos saludables

## 03/ Menú de primavera y verano



Te proponemos, para todos los días de la semana, un **menú saludable** de primavera y verano. ¡Rico rico!

*Lunes*

**Desayunamos**  
Leche con cacao  
Pan de molde tostado con mermelada  
Zumo de naranja

---

**Comemos**  
Ensalada de patatas  
Cordero a la plancha con tomate  
Melocotón

---

**Merendamos**  
Yogur de frutas con galletas

---

**Cenamos**  
Crema fría de calabacín  
Merluza a la plancha y ensalada de lechuga con maíz  
Nisperos

*Martes*

**Desayunamos**  
Café con leche  
Galletas integrales  
Cuenco de frutas troceadas

---

**Comemos**  
Espaguetis napolitana  
Pollo al horno con berenjenas asadas  
Melón

---

**Merendamos**  
Zuma de frutas  
Bocadillo pequeño de queso

---

**Cenamos**  
Cogollos con anchoas  
Tortilla de patata y cebolla  
Yogur



Puedes acompañar la comida y la cena con un poco de pan



## Miércoles

### Desayunamos

Yogur con trozos de frutas  
Cereales de desayuno

### Comemos

Ensalada con garbanzos y huevo duro  
Sepia a la plancha con chips de calabacín  
Cerezas

### Merendamos

Leche con bizcocho

### Cenamos

Tomates con patatas al horno  
Brochetas de carne y champiñones  
Albaricoques

## Jueves

### Desayunamos

Café con leche  
Tostadas con queso fresco  
Manzana

### Comemos

Sopa de frío de melón  
Ternera a la plancha con patatas fritas  
Mouse de yogur

### Merendamos

Batido lácteo

### Cenamos

Crema de verdura  
Pizza de jamón y queso  
Sandía



Acompaña tus  
comidas con **agua**.

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

## Viernes

### Desayunamos

Cuajada con azúcar o miel  
Pan con aceite y tomate  
Zumo de naranja

### Comemos

Ensalada de lentejas  
Pollo a la cerveza  
Macedonia de plátano y fresas

### Merendamos

Leche y barrita de cereales

### Cenamos

Pasta fresca con zanahoria y remolacha  
Hamburguesa de ternera con pisto  
Yogur

## Sábado

### Desayunamos

Batido de frutas y leche  
Bizcocho casero



### Comemos

Lasaña de verano  
Pescadito frito con lechuga  
Sorbete de limón



### Merendamos

Bocadillo pequeño vegetal y zumo de fruta



### Cenamos

Ensalada de tomate y queso fresco  
Tortilla de patata, cebolla y calabacín  
Yogur con melocotón

## Domingo

### Desayunamos

Yogur con cereales y frutos secos



### Comemos

Gazpacho  
Paella de pescado  
Melón



### Merendamos

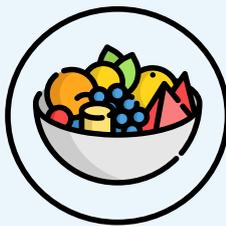
Helado



### Cenamos

Espárragos a la vinagreta  
Lomo a la sal con puré de manzana  
Nectarina

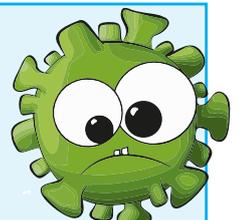
\*Este menú ha sido elaborado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria



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

En la próxima entrega hablaremos de:

**04/ Relación entre la nutrición y las enfermedades (parte 1)**





Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
<b>Lunes</b>	Leche con cacao. Pan de molde tostado con mermelada. Zummo de naranja.	Ensalada de patatas. Cordero a la plancha con tomate. Melocotón	Yogur de frutas con galletas.	Crema fría de calabacín. Merluza a la plancha y ensalada de lechuga con maíz. Nísperos.
<b>Martes</b>	Café con leche. Galletas integrales. Zummo de frutas.	Espaguetis napolitana. Pollo al horno con berenjenas asadas. Melón.	Zummo de frutas. Bocadillo pequeño de queso.	Cogollos con anchoas. Tortilla de patata y cebolla y pan con tomate. Yogur.
<b>Miércoles</b>	Yogur con trozos de fruta. Cereales de desayuno. Zummo de frutas.	Ensalada con garbanzos y huevo duro. Sepia a la plancha con chips de calabacín. Cerezas.	Leche merengada con bizcocho.	Tomates con patatas a la provenzal. Brochetas de carne y champiñones. Albaricoques.
<b>Jueves</b>	Café con leche. Tostadas con queso fresco. Manzana.	Sopa fría de melón. Ternera a la plancha con patatas fritas. Mouse de yogur.	Batido lácteo con rosquilla.	Crema de verduras. Pizza de jamón y queso. Sandía.
<b>Viernes</b>	Cuajada con azúcar o miel. Pan con aceite y tomate. Zummo de naranja.	Ensalada de lentejas. Pollo a la cerveza. Macedonia de plátano y fresas.	Leche y barrita de cereales.	Pasta fresca con zanahoria y remolacha rallada. Hamburguesa de ternera con pisto. Yogur.
<b>Sábado</b>	Batido de frutas y leche. Bizcocho casero.	Lasaña de verano. Pescadito frito con lechuga. Sorbete de limón.	Sándwich vegetal y zummo de fruta.	Ensalada de tomate y queso fresco. Tortilla de patata, cebolla y calabacín. Yogur con melocotón.
<b>Domingo</b>	Yogur con cereales y frutos secos.	Gazpacho. Paella de pescada. Melón.	Helado.	Espárragos a la vinagreta. Lomo a la sal con puré de manzana. Nectarina.

Acompañar la comida y la cena con pan y agua