

★ NOMBRE:

**MENÚ 2 SEMANAL
"PRESUME DE FRESCOS"**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA 1	Leche con copos de avena, frambuesas y canela	Tostada de pan integral húmido + guacamole + tomate + queso fresco burgos + orégano	Bol: yogur con Caqui, anacardos y canela	Tostada con aceite, tomate y jamón cocido extra	Pan Integral con crema de cacahuete Acompañar con 2 kiwis	Tostada de pan integral con guacamole, tomate y huevo escalfado	Tortilla francesa rellena de queso + kiwi
COMIDA 2 Media-mañana	Chirimoya	Pera	Manzana	Yogur natural + granada	Manzana al horno con canela	Yogur natural + anacardos	Naranja
COMIDA 3	Garbanzos con espinacas	Tortillas mexicanas rellenas de vegetales, pollo desmenuzado y guacamole	1° plato: ensalada 2° plato: puré de patata con filete de presa	Ensalada de pasta con verduras y salmón noruego desmenuzado	Potaje de alubias con verduras y carne roja	Ensalada fría de quinoa con tomate, cebolla, pimientos y huevas de merluza	Salteado de brócoli con ajo y pimienta negra + filete de bacalao
COMIDA 4 Media-tarde	Nueces + yogur natural	Caqui	Anacardo + yogur natural	Kiwi + yogur natural	Caqui + almendra	Plátano	Mixto de frutos secos + pera
COMIDA 5	Dorada al horno con verduras	Ensalada de mezcla de hojas verdes con granada, tomate, pepino, queso y sardinas	Crema de brócoli con queso fresco	Sopa de verduras	Tortilla de puerro y apio	Tomate abierto + aceite + sal + queso mozzarella por encima	Crema de calabaza Postre: yogur natural con canela

TODOS LOS PLATOS PUEDEN CONDIMENTARSE CON: ACEITE DE OLIVA V.E., VINAGRE, SAL, ESPECIAS.

El objetivo de este menú será abarcar todos los grupos de alimento, para así tener una alimentación variada con diferentes fuentes de nutrientes para cumplir con todos los requerimientos de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).

- Con la introducción de granos, verduras, frutas y tubérculos cumpliremos principalmente con los requerimientos de carbohidratos y fibra.
- Con los pescados, carnes, huevos y lácteos buscaremos un aporte adecuado de proteínas y grasas.
- Con los frutos secos, aceite de oliva V.E., lácteos, pescados, carnes, huevos buscaremos ese aporte de grasas saludables.

