



**EJEMPLO DE  
MENÚ SEMANAL  
SALUDABLE**



# EL MENÚ SEMANAL SALUDABLE

*Semana:*

*Mes:*

## LUNES

*Desayuno en casa*  
Vaso de bebida de avena con cereales

*Desayuno fuera de casa*  
Fruta con frutos secos (se lo preparan en una fiambra de doble compartimento)

*Comida*  
Lentejas con verduras y arroz integral

*Merienda*  
Bocata de pan artesano con queso, tomate y orégano

*Cena*  
Tortilla "sorpresa" con pan con tomate y zanahoria rallada

## MARTES

*Desayuno en casa*  
Yogurt con fresas y plátano

*Desayuno fuera de casa*  
Bocadillo de tortilla con zanahoria

*Comida*  
Ensalada de arroz integral con pescado plancha

*Merienda*  
Tortitas de arroz con queso y pera

*Cena*  
Crema de verduras con vegeburger a la plancha

## MIERCOLES

*Desayuno en casa*  
Vaso de bebida de almendras con copos de avena y cacao

*Desayuno fuera de casa*  
Fruta con frutos secos

*Comida*  
Tofu al horno con verduras (si no sois vegetarianos o no os gusta el tofu podríais sustituir el tofu por el pollo)

*Merienda*  
Bocatin de crema de cacao

*Cena*  
Humus con judía verde y zanahorias cocidas

## JUEVES

*Desayuno en casa*  
Pan con crema de anacardo y fruta

*Desayuno fuera de casa*  
Yogur

*Comida*  
Macarrones con salsa de zanahoria y yogur con fresas

*Merienda*  
Bizcocho hecho en casa

*Cena*  
Sopa de verduras con fideítos y huevo duro troceado

## VIERNES

*Desayuno en casa*  
Leche con bizcocho

*Desayuno fuera de casa*  
Batido de plátano, kéfir y crema de cacahuete

*Comida*  
Garbanzos con calabaza y quinoa

*Merienda*  
Manzana con frutos secos y bizcochito

*Cena*  
Pizza

## SÁBADO

*Desayuno*  
Tostadas con aguacate y cacao

*Comida*  
Quinoa con pescado plancha y verdura al gusto al vapor

*Merienda*  
Galletas artesanas

*Cena*  
Sándwich de queso y aceitunas o sándwich caliente de queso de cabra y pera con nueces  
Lo acompañamos de una ensaladita

## DOMINGO

*Desayuno*  
Tostadas con queso fresco y miel

*Comida*  
Lasaña con soja texturizada y verduras

*Merienda*  
Crepes de chocolate con fresas

*Cena*  
Crema de verdura con croquetas vegetales