

EJEMPLO DE MENÚ EQUILIBRADO

	COMIDA	CENA
LUNES	Tallarines con salsa de tomate natural. Conejo al ajillo	Dorada al horno con patata, tomate y cebolla
MARTES	Garbanzos con espinacas. Ensalada verde	Pollo al limón con verduras salteadas
MIÉRCOLES	Puré de calabaza y patata Sardinas a la plancha o horno	Endivias con queso fresco y nueces. Revuelto de champiñones
JUEVES	Ensalada de lentejas. Hamburguesa de pavo a la plancha con ensalada de tomate	Coliflor con patata. Merluza a la plancha
VIERNES	Pimientos rellenos de bacalao (desalado en casa) al horno acompañado de arroz integral	Tortilla de patata acompañada de espárragos verdes
SÁBADO	Ensalada con aguacate y mango. Filete de ternera con alcachofa a la plancha	Sopa de cebolla. Empanadillas de atún, calabacín y tomate hechas al horno
DOMINGO	Paella de verduras con pescado/ marisco. Ensalada verde	Vichyssoise (con crema de leche desnatada). Tortilla francesa



Se recomienda aliñar todas las preparaciones con aceite de oliva.