

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sáb | |
|-------------|---|--|---|--|--|--|--|
| De sa yu no | Tostada integral con tomate y aceite | 1 vaso de leche con bizcocho de naranja | 1 yogur con frutos rojos y semillas | Tostada con rodajas de plátano y canela | Bol de frutas con nueces, queso fresco y semillas de chía | Brochetas de + chocolate n | |
| Al m | Mandarinas | 1 puñado de nueces | Bocaita de jamón con tomate | 1 puñado de almendras | Sándwich de atún y piña | Granada con zumo de naranja | Mandarinas |
| Co mi da | Borraja con garbanzos Pechugas de pollo a la plancha | Ensalada de escarola y granada Patatas a la importancia | Crema de calabaza con especias Pollo guisado con champiñones | Ensalada de escarola y granada Merluza a la naranja | Pimientos asados en ensalada con atún Potaje de garbanzos con espinacas | Alubia verde con sofrito de ajos Solomillo de cerdo a la plancha | Ensalada de vegetales Lasaña de carne y queso |
| M er | Yogur con fresas | Kiwis | Naranja | Coca de recapte con anchoas | Mandarinas | Bocaita de jamón | 1 yogur con fresas |
| Ce na | Huevos con samfaina | Bacalao al horno con pimientos del piquillo | Ensalada de aguacate y tomate Gambones al ajillo | Revuelto de trigueros con pimientos del piquillo | Caldo de verduras Alitas de pollo asadas | Ensalada de tomate y queso fresco Alcachofas al horno | Tartar de salmón ahumado, aguacate y mango |

MENU SEMANAL SALUDABLE ANNA RECETAS FÁCILES



NUTRIUM, CENTRO DE NUTRICION Y DIETÉTICA. Plaza La
941502865. www.nutriumpfg.com 



Diversidad (fuente de
@nutrium_pfg



Murrieta) n4
@nutriumpfg



1ºA. Logroño (La Rioja)