

MENÚ SEMANALES

2 MENÚ

SEMANA 1

Ensalada de pasta (pasta baja en proteínas)

Empanadillas de pisto

Fruta

Puré de verduras

Sucedáneo de pescado con pimiento

Fruta

Ensalada de arroz (bajo en proteínas)

Huevo de codorniz frito con patatas

Fruta

Parrillada de verduras

Sucedáneo de carne con patatas

Fruta

Puré de patatas

Salchichas de patata (bajas en proteínas)

Fruta

SEMANA 2

Tortilla de espinacas (con sustituto de huevo)

Empanadillas de pisto

Fruta

Pimientos verdes fritos

Puré de patata

Fruta

Pimientos rellenos de pisto

Arroz (bajo en proteínas)

Fruta

Macarrones (bajos en proteínas) con tomate y chorizo patatero

Fruta

Crema de espinacas

Paella de verduras (arroz bajo en proteínas)

Fruta

SEMANA 3

Ensaladilla rusa (sin huevo y sin atún)

Tortilla de berenjena (con sustituto de huevo)

Fruta

Espaguetis (bajos en proteínas) con champiñones y aceitunas negras

Fruta

Acelgas con tomate

Sucedáneo de carne con patatas

Fruta

Alcachofas rehogadas

Tortilla de patata (sin huevo)

Fruta

Gazpacho

Arroz con tomate (arroz bajo en proteínas)

Fruta

SEMANA 4

Brécol rehogado

Hamburguesa vegetal

Fruta

Puré de espinacas

Empanadillas de pisto

Fruta

Lombarda rehogada con manzana

Huevos de codorniz con patatas

Fruta

Macarrones (bajos en proteínas) con tomate y huevo de codorniz frito

Fruta

Coliflor con mayonesa

Tortilla de champiñones con tomate (con sustituto de huevo)

Fruta