

# Menú post-Navideño

Núria Mallén  
Col. Núm. CAT729

T 644 766 921

[hola@nuriamallen.com](mailto:hola@nuriamallen.com)  
[www.nuriamallen.com](http://www.nuriamallen.com)

Fecha: Lunes 9 de enero

## Ejemplo de menú

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	1 vaso de leche semi (200ml) + 2 cucharaditas de azúcar + 60g de pan + queso + 1 cucharadita de aceite de oliva						
MEDIA MAÑANA	1 pieza de fruta						
COMIDA	Ensalada con aguacate + 1 hamburguesa de pollo + 2 rebanadas de pan + 1 fruta	Espinacas con pasas y piñones + dorada al horno + 2 rebanadas de pan + 1 fruta	Ensalada variada con vinagreta de mostaza + Paella (4cs de arroz ya cocido) con pollo + 1 fruta	Lentejas (6cs ya cocidas) a la jardinera + 4-6 calamares plancha con ensalada de brotes + 1 fruta	1 plato de judía verde salteada con cebolla + 1 tortilla francesa + 2 rebanadas de pan + 1 fruta	Tallarines con pesto + lubina al horno + ensalada de tomate con orégano + 1 fruta	Escalivada + bistec de ternera + 2 rebanadas de pan + 1 fruta
MERIENDA	1 yogur + 2 cucharadas soperas de cereales						
CENA	1 tortilla de berenjena + 1 rebanada de pan + 1 yogur	Carpaccio de calabacín + 120g de pavo a la plancha + 1 rebanada de pan + 1 yogur	Crema de verduras + salmón al papillote + 1 rebanada de pan + 1 yogur	Rodajas de zanahoria a la plancha + conejo al horno + 1 rebanada de pan + 1 yogur	Ensalada de bacalao con naranja + 1 rebanada de pan + 1 yogur	Champiñones laminados + salteados + salchichas de tofu + 1 rebanada de pan + 1 yogur	1 plato pequeño ensalada verde + atún a la plancha + 1 rebanada de pan + 1 yogur

## Recomendaciones

- Aceite al día: 30ml = 3 cs
- Cocciones recomendadas: al horno, a la plancha, al vapor, al papillote, hervido
- 1 ración de: tortilla (2 huevos); pescado blanco (160g); pescado azul (140g); carne (100g)
- Beber 1 litro y medio de agua al día