

# Menú 1

Otoño

*Núria Mallén*

Dietista&Coach

Núm. Col. CAT729

Ejemplo de  
menú para la  
temporada de  
Otoño

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de otoño con nueces y granada + Salmón al horno con patata + 1 fruta	Potaje de garbanzos vegetal + ensalada + 1 fruta	Pollo al curry con arroz basmati y ensalada + 1 fruta	Ensalada de lentejas con arroz + 1 fruta	Carpaccio de bacalao con patata panadera y berenjena al horno + 1 fruta	Macarrones con atún + ensalada + 1 fruta	Verduras asadas + bistec de ternera a la plancha + 1 patata al caliu + 1 fruta
CENA	Calabaza al horno + pollo al horno + pan + 1 fruta	Ensalada variada + 1/4 de tortilla de patatas + 1 yogur	Crema de boniato + merluza al limón + 1 fruta	Sopa de pasta clarita + pollo macerado con naranja a la plancha + 1 yogur	Níscalos salteados con ajo y perejil + tortilla a la francesa + pan + 1 fruta	Crema de calabacín + brocheta de pollo + patatas fritas al horno + 1 yogur	Ensalada caprese (tomate, mozzarella y oregano) + pan + 1 fruta