

Menú 2

Verano

Núria Mallén

Dietista&Coach

Núm. Col. CAT729

Ejemplo de menú para la temporada de verano

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de patata con lechuga y pepino + lomo al horno + 1 fruta	Ensalada de rúcula y canónigos + pollo con arroz y curry + 1 fruta	Ensalada de alubias blancas con aguacate, aceitunas y lechuga + rape al horno+ 1 fruta	<u>Ceviche de rabanillos</u> + bistec a la plancha con arroz 3 delicias + 1 fruta	Salteado de setas con brócoli y calabacín + salmón al papillote con patatas + 1 fruta	Ensalada de garbanzos con pepino, tomate y queso feta + 1 fruta	Macarrones al pesto + ensalada con tiras de pollo, lechuga y queso parmesano + fruta
CENA	Brócoli al vapor con vinagreta de limón + merluza al horno con especias + pan + 1 yogur	Crema fría de calabacín y menta + bonito del norte con quinoa+ 1 fruta	Salteado de champiñones con acelgas + pollo a la plancha con puré de patata + 1 fruta	Tortilla de espinacas con pan con tomate + 1 fruta	Ensalada al gusto + quinoa con migas de pollo + 1 fruta	Noodles de arroz con zanahoria, pimiento, calabacín y tártar de salmón + 1 fruta	Acelgas con arroz y huevo a la plancha + 1 yogur

Descárgate este menú y visualiza las recetas subrayadas en el siguiente enlace:

<https://www.nuriamallen.com/menu-verano-2/>