



MENÚ SEMANAL



Julia Farré

CENTRO DE NUTRICIÓN | PSICONUTRICIÓN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DISTRIBUCIÓN

COMIDA

ENSALADA

QUINOA

PESCADO AZUL

VERDURA

ARROZ

LEGUMBRE

ENSALADA

LEGUMBRE

HUEVO

ENSALADA

LEGUMBRES

LEGUMBRES

VERDURA

CUSCÚS

CUSCÚS

ENSALADA

PATATA

LENTEJAS

ENSALADA

QUINOA

CARNE

EJEMPLO

COMIDA

ENSALADA DE RÚCULA,
TOMATE, ZANAHORIA Y
QUINOA, AGUACATE Y
NUECES CON ATÚN EN
CONSERVA.

ESTOFADO LIGERO DE
LENTEJAS CON
TOMATE, CEBOLLA,
ZANAHORIA, ARROZ
INTEGRAL Y PIMENTÓN
DE LA VERA.

ENSALADA DE BROTES,
PEPINO, CEBOLLETA,
JUDÍA BLANCA Y
HUEVO COCIDO

ENSALADA DE TOMATE
Y AGUACATE.
ESPINACAS CON
GARBANZOS.

SALTEADO DE
CALABACÍN, BRÓCOLI,
PIMIENTO ROJO Y
CUSCÚS, CON CÚRCUMA
Y PIMIENTA NEGRA.

ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, NUECES Y
ESPÁRRAGOS BLANCOS.
LENTEJAS CON PATATA
Y CEBOLLA.

ENSALADA DE
CANÓNIGOS, PIMIENTO
ASADO, QUINOA Y
NUECES. MUSLOS DE
POLLO ENCEBOLLADOS.

DISTRIBUCIÓN

CENA

VERDURA

PAN INTEGRAL

HUEVO

ENSALADA

LEGUMBRES

PESCADO AZUL

VERDURA

PATATA

PESCADO BLANCO

VERDURA

PAN

PROTEINA VARIADA

ENSALADA

PAN

PESCADO BLANCO

VERDURA

PASTA

HUEVO

VERDURA

PATATA

PESCADO AZUL

EJEMPLO

CENA

BERENJENA Y PIMIENTO
ROJO ASADOS.
TORTILLA FRANCESA.
PAN INTEGRAL.

HUMUS DE GARBANZO
DENTRO DE HOJAS DE
ENDIVIA. SARDINAS A
LA PLANCHA CON
ESPÁRRAGOS VERDES.

BRÓCOLI AL VAPOR.
LUBINA AL HORNO CON
PATATA Y PUERRO.

PIMIENTOS DE PADRÓN
A LA PLANCHA. PAN
CON TOMATE, CANÓNIGOS,
QUESO FRESCO,
SALMÓN AHUMADO Y PIPAS
DE CALABAZA

ENSALADA VERDE,
BACALAO DESALADO,
PIPAS DE CALABAZA
Y ACEITUNAS. 1 POR-
CIÓN DE PIZZA INTEGRAL
CON VERDURAS.

SOPA DE FIDEOS.
TORTILLA DE CALABACÍN
Y CEBOLLA
(HECHA EN MICROONDAS)
CON
ENSALADA DE TOMATE.

ACELGAS CON PATATA
SALMÓN A LA
PLANCHA



Vegetales



Farináceos



Proteínas

CENTROJULIAFARRE.ES