

Menú equilibrado para toda la familia  
 elaborado por Laia Pérez, [dietista – nutricionista del centro Júlia Farré](#)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Pan integral con tomate, queso fresco y orégano. Vaso de leche semidesnatada.	Yogur con copos de maíz sin azúcar añadido y 2 kiwis troceados.	Gachas de avena con bebida de avena, canela y cacao y plátano troceado.	Tostadas integrales con hummus de garbanzos. Infusión.	Yogur con arroz hinchado sin azúcar añadido, fresas y crema de cacahuets 100%.	Rebanada de pan integral con tortilla francesa de 1 huevo. Infusión	Café con leche semidesnatada. Tostadas de pan con bonito al natural y pimientos del piquillo.
<b>Media Mañana</b>	Naranja con canela.	Infusión. Nueces.	Tostada integral con crema de avellanas 100% y cacao en polvo.	Yogur con arándanos.	Almendras.	Yogur con compota de manzana sin azúcares añadidos.	Naranja
<b>Comida</b>	<b>VERDURA</b> <b>PESCADO BLANCO</b> <b>PATATA</b> Bacalao con pisto (pimiento verde, rojo, calabacín, berenjena y dados de patata al horno). Plátano.	<b>ENSALADA</b> <b>CARNE BLANCA</b> <b>PASTA</b> Tomate aliñado con ajo y perejil picados. Sopa con pollo desmenuzado y pistones integrales. Yogur.	<b>ENSALADA</b> <b>PESCADO BLANCO</b> <b>LEGUMBRES</b> Ensalada de espárragos blancos y tomate. Bacalao al horno con alubias con ajo y pimentón dulce. Piña.	<b>VERDURA</b> <b>HUEVO</b> <b>QUINOA</b> Revuelto de calabaza, espinacas, quinoa y 2 huevos. Pera.	<b>ENSALADA</b> <b>MARISCO</b> <b>PASTA</b> "Salpicón de marisco": tomate, pimiento rojo, cebolla, pimiento verde, mejillones, pulpo y hélices integrales de pasta. Yogur.	<b>VERDURA</b> <b>LEGUMBRE</b> <b>LEGUMBRE</b> Estofado de verduras (puerro, col, alcachofas) con caldo, tomate triturado y garbanzos. Fresas con zumo de limón.	<b>VERDURA</b> <b>CARNE BLANCA</b> <b>ARROZ</b> Arroz de conejo, con judías verdes, alcachofas, champiñones. Yogur.
<b>Merienda</b>	Piña.	Tostada integral con requesón y fresas.	Pera.	Avellanas.	Manzana al microondas con canela.	2 kiwis.	Plátano.
<b>Cena</b>	<b>ENSALADA</b> <b>PESCADO AZUL</b> <b>ARROZ</b> Ensalada de espinacas, rábanos y arroz integral Salmón al vapor con limón. Yogur.	<b>VERDURA</b> <b>HUEVO</b> <b>PAN</b> Tortilla de coliflor. Pan integral con tomate. Naranja.	<b>VERDURA</b> <b>PESCADO AZUL</b> <b>PATATA</b> Guisantes con patata. Boquerones al horno. Yogur.	<b>ENSALADA</b> <b>PESCADO BLANCO</b> <b>PATATA</b> Endivias aliñadas. Dorada al horno con patata y pimiento verde. Manzana.	<b>VERDURA</b> <b>HUEVO</b> <b>LEGUMBRES</b> Garbanzos con acelgas. Huevos rellenos con pepinillo y pimientos del piquillo. Piña.	<b>ENSALADA</b> <b>HUEVO/QUESO</b> <b>PAN</b> Carpaccio de calabacín y tomate, con cebolla, 1 huevo duro, orégano y aceitunas negras. Pan integral. Yogur.	<b>ENSALADA</b> <b>PESCADO BLANCO</b> <b>LEGUMBRES</b> Ensalada de lechuga, tomate, pimiento verde, cebolla, bacalao desmigado y alubias. Infusión.