

ORGANIZACIÓN MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Verduras y carne.	Verduras y huevo.	Legumbres con verduras.	Pasta o arroz o quinoa (o cualquier otro cereal).	Verduras y pescado.	“LIBRE”	Legumbres en ensalada.
DEPUÉS DE COMER	Fruta.	Fruta.	Fruta.	Fruta.	Fruta.	Fruta.	Fruta.

COCINAR UN DÍA A LA SEMANA:

- LEGUMBRES GUIADAS (SE PUEDEN REFRIGERAR O CONGELAR)
- COCER EL ARROZ, LA PASTA, LA QUINOA..., O EL CEREL QUE VAYAMOS A CONSUMIR
- VERDURAS (EN PURÉ, GAZPACHO, SALTEADAS EN LA SARTÉN, AL HORNO, A LA PLANCHA) (SE PUEDEN CONSERVAR REFRIGERADAS O CONGELADAS)
- CARNES Y PESCADOS (SI SE HACEN EN GUISO CON PATATAS Y VERDURAS TAMBIÉN SE PUEDEN COCINAR Y CONSERVAR EN NEVERA O CONGELADOR), SI NO, ES MEJOR COCINARLO EN EL MOMENTO DE CONSUMIR PARA QUE ESTÉ MÁS TIERNO.

*SOLAMENTE COCINAR EN EL MOMENTO DE COMER LAS GUARNICIONES DE PASTA, ARROZ Y LAS CARNES, PESCADO Y HUEVOS QUE SE HAGAN A LA PLANCHA Y SIN SALSAS Y LOS INGREDIENTES DE LAS ENSALADAS.

EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	PURÉ DE VERDURAS Y FILETES DE POLLO A LA PLANCHA.	SALTEADO DE JUDÍAS VERDES CON AJO, JAMÓN Y HUEVOS.	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS, PATATA O BATATA Y TERNERA MAGRA (LA CARNE ES OPCIONAL).	ENSALADA DE PASTA O ARROZ O QUINOA... (CON TOMATE, PEPINO, CEBOLLA, AGUACATE, QUESO FRESCO Y ATÚN)	GAZPACHO Y SALMÓN O TRUCHA AL HORNO.	"LIBRE"	ENSALADA DE GARBANZOS (CON TOMATE, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA MORADA, PULPO Y LANGOSTINOS).