

+ Farmàcia Soler



www.FarmaciaSoler.com

Nota de los menús

Estos menús son orientativos con el fin de ayudar a planificar y mejorar la alimentación cotidiana.

No se contemplan cantidades, deben adaptarse a las necesidades de cada uno. Se priorizará el consumo de frutas y verduras / hortalizas.

No se plantean alergias ni intolerancias, en caso de sufrir alguna a los alimentos que se proponen, estos se deberán sustituir o bien, eliminar.

Recomendaciones generales

Bebida:

Agua, infusiones sin azúcar ni miel a demanda

Grasas:

Utilizará aceite de oliva tanto para cocinar como para aliñar, entre 2 a 4 cucharadas soperas al día y por persona

Actividad física:

Se recomienda mantener un nivel de vida activo (no estresante), caminar, subir escaleras a pie, bicicleta, correr, etc.

Queda totalmente restringido el uso de azúcar de mesa (blanco, moreno, panela, etc ...) miel y cualquier otro azucarado: mermeladas, siropes, jarabes, ...

Moderar el uso de la sal

No se plantean carnes procesadas como: embutidos de ningún tipo, salchichas, butifarras, frankfurts

El uso de congelados está permitido, pero no pre-cocinados con salsas, quesos, etc.

Las conservas al natural o en aceite de oliva.

En caso de querer ampliar la información o ante cualquier duda pueden dirigirse a Farmacia Soler

Menú Semana Uno

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión
	Muesli y mandarinas	Tostadas integrales con queso fresco y AOVE	Yogurt natural con copos de avena y kiwi	Mini bocadillo integral con pechuga de pollo	Pan integral con queso cremoso y aceitunas negras	Crepes con boniato	Biscocho casero*
MEDIA MAÑANA	Plátano con chocolate negro	Pera y nueces	Café con leche y tostadas de arroz	Almendras	Pincho de calabaza cocida y naranja	Aperitivo de crestas de gambas	Aperitivos de hojas de endivia con nueces y roquefort
COMIDA	Patatas al horno con zanahoria, cebolla y hierbas provenzales	Crema de brócoli y cebolla	Sopa de ajo con pan	Arroz integral guisado con escalivada	Calabacín relleno de queso fresco y albahaca	Canelones de pisto	Tagliatelle salteadas con tiras de calabacín, zanahoria y salsa de tomate
	Salmón con espinacas	Berenjenas rellenas de carne	Sardinas al horno con pimientos rojos	Lomo de cerdo a la plancha con aros de cebolla	Garbanzos estofados con verduras y tomillo	Filete de bruja guisado con pimientos del padrón	Conejo guisado con borrallo
	Caqui	Fresones	Macedonia de frutas	Mandarinas	Piña	Postre músico	Mousse de chirimoya
MERIENDA	Manzana al horno con frutos secos en polvo y canela	Bocadillo de hummus	Tostada con tomate, mozzarella y orégano	Requesón con Orellan	Leche con copos de avena	Queso fresco y mandarinas	Pátil relleno de pistachos
CENA	Escarola con endivias y dados de pan tostado	Ensalada verde con lentejas	Coles de Bruselas al vapor con champiñones	Crema de guisantes con menta	Sopa Minestrone	Sopa Juliana de puerro, calabaza, zanahoria y cebolla	Menestra de verduras salteada con ajos
	Pechuga de pavo con setas	Tortilla a la francesa con tomate al horno	Albóndigas de bacalao y almendras	Lubina al horno en cama de patata, tomate, limón y romero	Tortilla de espinacas con queso	Pizza de alcachofa	Revuelto de col, coliflor y ensalada de champiñones laminados
	Yogurt	Naranja	Plátano	Caqui al horno	Fresones	Yogurt natural y kiwi	Plátano

* **Biscocho casero:** sustituir la harina por harina integral y el azúcar por pasta de dátil.

Menú Semana Dos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión
	Tostadas con tomate troceado y olivada	Cereales integrales y kiwi	Tostadas con crema de cacahuete	Pan con queso tierno	Pan con aceite y chocolate negro	Tostadas con mantequilla y plátano. Naranja	Crepes con fresones
MEDIA MAÑANA	Plátano	Yogur natural y nueces	Mini bocadillo de queso con lechuga y tomate	Yogur natural y fresones	Copos de avena e infusión	Aperitivo de patata, manzana y queso de cabra	Aperitivo de buñuelos de verduras
COMIDA	Acelgas con patatas salteadas	Kodajas de berenjena gratinadas con tomate sofrito	Judías secas guisadas con tomate	Aguacate relleno de ensalada con nueces	Sopa de pescado	Arroz al curry con pasas y piñones	Pizza de brócoli
	Bistec de ternera a la plancha con ensalada de tomate	Brocheta de pavo con pimiento y cebolla. Ensalada de hoja verde	Huevos duros con ensalada de manzana, remolacha y arroz salvaje	Albóndigas de pollo y patata con verduras	Lentejas estofadas con verduras	Lomo de bacalao con pisto	Fideos a la cazuela con almejas
	Mandarinas	Kiwis	Naranja	Compota de pera	Manzana	Piña natural	Naranja con canela
MERIENDA	Yogur natural con avellanas	Naranja natural con palitos de pan	Macedonia y montadito de queso	Plátano	Mandarinas	Café con leche con bizcocho casero	Mini fondue de chocolate negro con fruta
CENA	Cogollos con anchoas	Ensalada de espinacas y cherrys con piñones	Menestra salteada con salmón	Alcachofas al horno	Pasta fresca con frutos secos picados	Crema de champiñones gratinada	Judía verde estofada
	Revoltillo de huevos con setas. Tostada con queso untado	Costilla de conejo con pisto	Croqueta de setas con ensalada de endivia	Merluza con limón y patata	Huevo con tomate a la plancha	Empanada de verduras	Sardinillas en lata con pimientos asados y tostada
	Manzana laminada	Piña natural	Plátano	Mandarinas	Cuajada	Yogur con kiwi	Macedonia de fruta

Menú Semana Tres

	Lunes	Marques	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión
	Panecillo integral con aceite y orégano. Plátano	Tostada con huevo duro	Cereales integrales y naranja	Leche con cacao en polvo, pan. Pera	Tostadas integrales con queso. Kiwi	Plátano con chocolate y nueces	Copa de yogur con avena, fresones y almendras
MEDIA MAÑANA	Yogur natural y nueces	Macedonia	Biscotes con hummus y zanahoria	Mini bocadillo vegetal de aguacate, tomate y pipas	Café con leche con palitos de pan. Puñado de pasas	Aperitivo de corazones de alcachofa con salmón marinado	Aperitivo de carpaccio de bacalao y tomate rallado
COMIDA	Cuscús integral con verduras (zanahoria, calabaza y pasas)	Crema de calabaza y queso "ricotta"	Berenjenas con escamas de parmesano	Fettucini con pera, apio y queso feta	Ensalada de tomate con albahaca	Guisado de alcachofa con patata y almejas	Sopa de calabaza con picatostes
	Sepia a la plancha con pimientos del padrón	Risotto integral de guisantes y habas	Picantón al ajillo y cebolla	Filete de merluza con gambas	Garbanzos guisados con patata y migas de bacalao	Caballa a la plancha con chips de calabaza	Moussaka de cordero
	Piña natural	Mandarina	Pera	Naranja	Caqui	Copa de frutos rojos	Requesón con pera
MERIENDA	Tostadas con leche	Pera con tostaditas	Manzana e infusión	Granada y nueces	Yogur	Tostaditas con queso cremoso y rábanos	Crepes con crema de cacao
CENA	Judía verde al vapor con patata	Endivias con remolacha	Acelgas al vapor con almendra troceada	Sopa de verduras y pasta	Boniato al horno con cebolla y pistachos	Quiche de berenjena	Coliflor con patata gratinada
	Tortilla con queso fresco y ensalada de escarola	Lomo de salmón con pimiento verde al horno	Pollo a la plancha con tomate	Revoltillo de espinacas y cebolla	Brocheta de pavo con pimiento rojo a la plancha	Mejillones al vapor	Tortilla de col con pan de centeno y alioli
	Manzana	Yogur	Kiwi	Plátano	Mandarinas	Mandarina	Manzana

Menú Semana Cuatro

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión	Café con leche o infusión
	Tostadas con fresas	Panecillo de nueces con aceite y orégano. Naranja con jengibre	Muesli y mandarinas	Pan con hummus y orejones	Tostadas integrales con queso. Nectarina	Biquini de jamón y queso	Arándanos con nueces y granola
MEDIA MAÑANA	Yogur natural y pasas	Queso fresco con higos secos	Mini bocadillo de salmón ahumado	Mini bocadillo de atún	Cereales con leche	Guacamole con apio	Montadito de queso brie y piñones
COMIDA	Alcachofa al horno con tomates secos	Ensalada de col y zanahoria con vinagreta	Garbanzos estofados con col	Brócoli con patata	Puerros al vapor con vinagre y orégano	Arroz integral con setas	Cebolla rellena de verduras
	Guisado de pavo con nabo y zanahoria	Muslito de pollo al horno con puré de patata	Huevos al plato con cebolla, tomate y tomillo	Dorada con ajos tiernos	Lentejas estofadas con arroz	Merluza a la plancha con puré de calabaza	Caldereta de cordero con patatas y ciruelas
	Kodajas de manzana con zumo de limón	Plátano	Kiwi	Fresones	Mandarinas	Fruta con chocolate	Pera con limón y canela
MERIENDA	Mini bocadillo de sardinillas	Yogur con fresones	Pan integral con crema de plátano	Tostada con tortilla	Manzana	Pera	Compota de manzana
CENA	Ensalada de endibias y pepino	Crema de calabacín	Tallarines salteados con albahaca y cherrys	Ensalada de col, zanahoria y manzana	Ensalada de espinacas con pasas y piñones	Calabacín gratinado	Judía tierna al vapor con guisantes
	Tortilla de espárragos trigueros con pan y tomate	Boquerones en vinagre y tostada de pan	Croquetas de queso con zanahoria rallada	Tortilla de bacalao con pan y tomate	Huevos escalfados con patata al horno	Rollito de jamón dulce relleno de pimiento asado	Caballa en conserva y ensalada verde
	Macedonia natural	Carpaccio de piña	Plátano	Pera al horno	Kiwi	Yogur con frutos secos	Mandarina