

MENÚ OTOÑO-INVIERNO

autor Administrator

viernes, 05 de octubre de 2007

Modificado el lunes, 24 de septiembre de 2007

En esta tabla tienen un ejemplo de un menú para la temporada de otoño-invierno. Siguiendo este menú, combinado con actividad física diaria, se mantiene la figura, incluso se pierde peso, al mismo tiempo que estamos nutridos por completo.

Día **Desayuno** **Comida** **Merienda** **Cena** **Lunes** **Café con leche**. Tostadas con mantequilla y mermelada. Zumo de fruta. Puré de patata y zanahoria gratinado. Solomillo de cerdo con alcachofas. Mandarinas. Yogur y barrita de cereales. Sopa de pescado con fideos. Tortilla paisana. Pera.

Martes **Yogur con cereales y fruta troceada**. Lentejas estofadas con verduras. Croquetas de jamón con ensalada. Rodajas de naranja con miel. Leche con galletas. Menestra tricolor. Papillote de salmón y merluza. Flan.

Miércoles **Cuajada con miel y galletas integrales**. Zumo de fruta. Fideos a la cazuela. Filete de pollo a la plancha con tomate y aceitunas. Manzana. Bocado pequeño de jamón. Yogur líquido. Sopa de arroz. Salchichas a la plancha con espinacas salteadas. Membrillo.

Jueves **Yogur con cereales y frutos secos**. Zumo de fruta. Arroz a la milanesa. Conejo en salsa. Combinado de kiwi con mandarina. Café con leche y magdalena. Crema de verduras. Filete de mero con patatas al vapor. Manzana.

Viernes **Leche con muesli y zumo de fruta**. Tortellini a la italiana. Escalope de ternera con ensalada de lechuga. Plátano. Sándwich de atún con tomate. Zumo de fruta. Sopa de cebolla. Tortilla de patatas con tomate aliñado. Yogur.

Sábado **Yogur con tostadas y mermelada**. Zumo de fruta. Potaje. Muslitos de pollo asados. Dados de pera con miel. Leche con galletas. Judías con patatas salteadas con jamón. Sepia a la plancha con zanahoria rallada. Manzana al horno.

Domingo **Chocolate caliente con bizcocho casero**. Entremeses variados. Canelones de la abuela. Piña natural. Cuajada con frutos secos e infusión. Crema de zanahoria. Pizza 4 estaciones. Macedonia.