

# MENÚ SEMANAL SALUDABLE



- ✓ Comer 5 veces al día.
- ✓ Comer de todos los tipos de alimentos, *la clave es la cantidad*.
- ✓ Consumir producto de temporada. más nutritivo, sabroso y barato.
- ✓ Limitar el consumo de fritos, dulces y embutidos.
- En cada una de las 5 comidas: Una ración de cereales/tubérculos, otra de fruta/verdura.
- ✓ En cada comida principal: una ración a elegir (entre pescado/marisco, carne, legumbre o huevos) y un par de cucharadas de aceite de oliva.
- ✓ Todos los días: lácteos (un par de veces ó 4 para embarazadas/lactantes y niños) y frutos secos (un puñadito entre horas, de aperitivo o para dar un toque a tus platos.)

## COMPOSICIÓN DE PLATOS COMIDAS Y CENAS







#### OPCIÓN 1

Primer plato con verdura como principal + segundo plato de proteina con guarnición de cereales/tubérculos.

### OPCIÓN 2

Primer plato con cereales o tubérculos como principal + segundo plato de proteina con guarnición de verdura

#### OPCIÓN 3

Plato único o combinado incluyendo los tres tipos de alimentos (ideal para las cenas, que deben ser más ligeras)

#### DISTRIBUCIÓN DE PROTEINAS MIÉRCOLES SÁBADO LUNES MARTES **JUEVES VIERNES** DOMINGO Pescado azul Cerdo/Cordero Pescado blanco Ave/Conejo Ternera Bufete de hotel Sin proteina Huevos Marisco Ave/Conejo Pescado azul Huevos (noche de sobras)