




























	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p><u>Lentejas</u> y verduras variadas de temporada "Rico en proteína vegetal y fibra"</p>	<p>Hojas verdes pequeñas, canónigos, rucula frutos secos y semillas. <u>Magro de cerdo</u>, verduras variadas, arroz "corte del cerdo bajo en grasa y rico en proteínas, ideal para el crecimiento muscular"</p> 	<p><u>Pescado azul</u>, verduras variadas, patatas "rico en grasas insaturadas, reducen los niveles de triglicéridos en sangre"</p> 	<p>Pollo, calabacín, tomate, <u>Pasta integral</u>, pesto. "rica en fibra, aporta más saciedad"</p>   	<p><u>Alubias</u>, verduras variadas, jamón. "La fibra mejora el tránsito intestinal" Ensalada variada de lechugas y frutos secos.</p> 
	<p><u>Quinoa</u> 3 delicias: Huevo, zanahoria, guisantes... "La quinoa tiene un alto contenido en minerales como el fósforo, el potasio, el magnesio y el calcio".</p> 	<p>Pescado blanco, <u>boniato</u>, verduras variadas. "El boniato es fuente de betacarotenos, un antioxidante importante para el cuidado de la piel".</p> 	<p>Pavo, <u>remolacha</u>, verduras variadas, arroz/avena. (hamburguesas, risotto...) "rica en ácido fólico, protege la salud de piel, uñas y cabello".</p>	<p>Zanahoria, cebolla, verduras variadas, <u>jengibre</u>. Pescado blanco "antioxidante, antiinflamatorio, puede ayudar a mejorar el malestar gastrointestinal"</p> 	<p>Huevo, <u>brócoli</u>, verduras variadas (revuelto, pastel, crema) "El brócoli aporta cromo, un mineral encargado de regular la glucosa en la sangre y que ayuda a prevenir la hipertensión arterial"</p> 
SEMANA 2	<p>Tomates, Tallos. <u>Ternera</u>, patata, guisantes, verduras variadas (ternera en salsa, ternera a la jardinera...) "La ternera es fuente de hierro, fundamental para prevenir la anemia"</p>	<p>Espinacas, quesos y pasas Arroz con <u>alcachofas</u>, verduras y pavo "Las alcachofas flavonoides que inhiben la síntesis de colesterol y previenen de enfermedades cardiovasculares"</p>	<p>Espárragos con Jamón Garbanzos, <u>espinacas</u>, zanahoria, patata "Las espinacas tienen quercetina, que actúa como antioxidante y antiinflamatorio":</p>	<p><u>Salmón</u>, coliflor, almendras, Salsa de yogur "Proporciona grasas saludables como Omega-3, componente estructural del cerebro y la retina"</p>   	<p>Pasta de legumbres, verduras variadas y <u>requesón</u> Ensalada variada con semillas y frutos secos "requesón: rico en calcio, necesario para fortalecer los huesos".</p>  
	<p>Calabaza, verduras, <u>hinojo</u>, leche de coco. Queso. "Digestivo, estimula la motilidad gástrica y la secreción de jugos gástricos"</p> 	<p>Patata, acelgas, cebolla, ajo y <u>huevo</u>. "El huevo nos aporta todos los aminoácidos esenciales"</p> 	<p>Ensalada con <u>escarola</u> Pescado blanco calabacín y cebolla "rica en potasio, que favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso".</p> 	<p>Endibias, queso azul, <u>nueces</u>. Pollo y verduras variadas "Las nueces poseen sustancias antioxidantes y antiinflamatorias que ayudan frente al deterioro cognitivo"</p>  	<p><u>Champiñones</u>, verduras variadas, huevo, leche (pastel, crepes). "fortalecen el sistema inmune gracias a su contenido en Selenio".</p>  

SEMANA 3	<p>Patatas, <u>calamar</u>, verduras variadas.</p>   <p>Ensalada frutos secos. "Bajo en calorías y grasas"</p>	<p>Lentejas, zanahoria, <u>curry</u> y cúrcuma, arroz.</p> <p>Boquerones mix de lechugas. "Las especias del curry protegen al sistema inmune y son antiinflamatorias"</p>  	<p>Espaguetis, carne de cerdo, verduras variadas, <u>cebolla</u>.</p> <p>Ensalada variada semillas y frutos secos "es diurética y contribuye a la salud digestiva y del sistema inmune "</p>  	<p>Arroz, <u>marisco</u>, verduras variadas Tomates y tallos</p> <p>"fuente de minerales como el yodo, importante para la salud de las tiroides"</p>  	<p>Langostino , aguacate <u>Calabaza</u>, soja texturizada y verduras variadas. "La calabaza es buena para la salud ocular gracias a su contenido en betacarotenos".</p> 
	<p>Huevo, <u>puerro</u>, queso de cabra (frittata o quiche).</p>   <p>"Su principio activo, la alicina, estimula el sistema inmunitario y es antiséptico".</p>	<p>Pollo, brotes verdes, <u>aguacate</u>, maíz, tomate</p> <p>"Sus grasas saludables normalizan el colesterol, reduciendo el LDL o "malo" y aumentando el HDL o "bueno"</p>   	<p>Brócoli, <u>atún</u>, bechamel.</p> <p>Los ácidos grasos como el Omega 3 son esenciales para el correcto funcionamiento cardiovascular</p>   	<p><u>Habas tiernas</u>, cebolla, pimiento, huevo.</p> <p>"ricas en fibra, ayudan a combatir el estreñimiento".</p> 	<p>Pescado blanco, <u>ajo</u> Menestra de verduras, "El ajo mejora la circulación y sistema inmune "</p> 
SEMANA 4	<p>Alubias con <u>almejas</u> y verduras</p> <p>"otra fuente de hierro, previenen anemia".</p> 	<p>Conejo, verduras variadas y arroz</p> <p>"Esta carne tiene muy poco sodio, por esto es un alimento a tener en cuenta en la dieta de las personas con hipertensión".</p>	<p>Patata, pescado azul Ensalada con <u>canónigos</u>.</p> <p>"aportan ácido fólico, nutriente esencial en la formación de glóbulos blancos".</p> 	<p><u>Pavo</u>, quinoa, verduras variadas</p> <p>"Es una carne con un bajo contenido en grasa y colesterol".</p>	<p><u>Lentejas</u>, rúcula, calabaza, queso fresco, aguacate, nueces. "aportan hidratos de carbono complejos, que regulan la glucemia"</p>  
	<p>Lomo de cerdo a la <u>naranja</u></p> <p>Ensalada variada "la vitamina C mejora la absorción del hierro"</p>	<p><u>Espinacas</u>, piñones, uvas pasas, huevo.</p> <p>"Aportan múltiples minerales, como el potasio, que ayudan a prevenir la presión arterial alta y el accidente cerebrovascular</p>  	<p>Brochetas <u>pollo</u> y verduras. "Rica en proteína y baja en grasas. Contiene triptófano."</p>	<p>Patata, huevo, <u>acelgas</u>, cebolla.</p> <p>"Su aporte de fibra ayuda a regular los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre"</p> 	<p><u>Coliflor</u>, verduras y especias. Pescado blanco "Beneficiosa para la prevención del cáncer de colon".</p> 

Todos los platos pueden contener trazas de los alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento (UE) nº 1169/2011

