

## MENÚ CORAZÓN SANO – Precio: 6€

### 1º SEMANA (4 al 10 de marzo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>Macarrones Integrales con Tomate. 🌾🥑</p> <p>Salmón a la plancha con Brócoli cocido. 🐟</p>	<p>Potaje de lentejas con patata y berenjena.</p> <p>Lomo de cerdo al ajillo con Arroz integral salteado.</p>	<p>Arroz integral caldoso con pollo.</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y huevo cocido. 🥑</p>	<p>Crema de Calabaza</p> <p>Bacalao al horno 🐟</p>	<p>Potaje de garbanzos.</p> <p>Ensalada de patata, pepino, tomate natural, cebolla y atún. 🐟</p>	<p>Puré de verdura.</p> <p>Pollo al horno con Judías Verdes</p>

### 2º SEMANA (11 al 17 de marzo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
<p>Potaje de judías blancas.</p> <p>Atún encebollado con ensalada de tomate y pepino. 🐟</p>	<p>Sopa de ave con fideos. 🌾🥑</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha con champiñones rehogados.</p>	<p>Ensalada lechuga, pepino, maíz y zanahoria cruda rallada.</p> <p>Merluza en salsa verde con patata cocida. 🐟</p>	<p>Puré de calabaza.</p> <p>Ternera magra al ajillo con Tomate natural.</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada y pepino. 🥑</p>	<p>Guiso de arroz con verduras.</p> <p>Filete de Aguja al horno con ensalada de 4 estaciones 🐟</p> <p>🌾</p>

\*Recomendamos acompañar cada ingesta con pan integral, una pieza de fruta o Yogurt desnatado

\*Este menú forma parte de una dieta equilibrada para un menú cardio saludable diaria de 2000 Kcal. Considerándose la comida como el 35% del aporte diario. Nuestra recomendación para que el menú sea completo se propone tomar una pieza de *Pan integral de 35-40gr* y una pieza de *Fruta de 40-50gr* y Un lacteo desnatado una vez a la semana aproximadamente en el menú diario. El aceite utilizado siempre será aceite de oliva virgen extra. 