

ANA COLOMER
DIETISTA-NUTRICIONISTA

*Para las personas con alergia a las rosáceas, no se ofrecerán manzana, melocotón, albaricoque, nectarina u otras frutas de esta familia como fruta de temporada ni como parte de ninguna elaboración *Para las personas con alergia al kiwi, no se ofrecerá este como fruta de temporada ni como parte de ninguna elaboración *Para las personas con alergia al plátano, no se ofrecerá esta como fruta de temporada ni como parte de ninguna elaboración *Para las personas con alergia a la piña, no se ofrecerá esta como fruta de temporada ni como parte de ninguna elaboración			Sopa de verduras con fideos integrales(1) Muslo de pavo deshuesado al horno con salsa de verduras casera y ensalada de lechuga y pepino Yogur griego natural(7)			Guiso de alubias con verduras (calabacín, pimiento, cebolla, ajo y tomate) y patata ecológica(12) Merluza al horno con ensalada de tomate picado(4) Fruta de temporada								
Arroz meloso de pollo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Tortilla de champiñones con ensalada de tomate y aguacate(3) Fruta de temporada			Crema de calabacín, zanahoria y patata ecológica Croquetas caseras de bacalao al horno con ensalada de tomate y zanahoria rallada(1,3,4) Fruta de temporada			Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Guisado de lentejas con verduritas y patata ecológica (cebolla, zanahoria y pimiento)(12) Fruta de temporada			Macarrones integrales con salsa de tomate y zanahoria(1) Hamburguesa de cerdo a la plancha con tomate picado(12) Yogur griego natural(7)			Potaje de garbanzos (patata ecológica, ajo, cebolla, pimiento, tomate y zanahoria)(12) Salmón a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y manzana (excepto alergia a rosáceas que no añadimos manzana)(4) Fruta de temporada		
FESTIVO			Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Magro con tomate y ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada			Espaguetis integrales con salsa de verduras casera(1) Merluza al horno con ensalada de 4 colores (remolacha, lechuga, zanahoria y maíz(4)) Fruta de temporada			Guisado de alubias con calabacín, cebolla y boniato(12) Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada de tomate picado(3) Yogur griego natural(7)			Sopa de verduras con arroz(9) Rosada al horno con patatas ecológicas fritas(4) Fruta de temporada		
Salmorejo(1) Guisado de albóndigas de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras(1,3,6,10) Fruta de temporada			Ensalada César: pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes(1,7) Guiso de lentejas con verduras (tomate, ajo, cebolla y pimiento) y patata ecológica(12) Fruta de temporada			Sopa de verduras con fideos integrales(1) Bacalao al horno en salsa verde con ensalada de tomate y aguacate(1,4) Fruta de temporada			Potaje de garbanzos con verduras (calabacín y zanahoria) y boniato(12) Tortilla francesa con ensalada de tomate y zanahoria rallada(3) Yogur griego natural(7)			Arroz tres delicias (con guisantes y zanahoria)(12) Salmón al horno con ensalada de tomate picado(4) Fruta de temporada		
Macarrones integrales con salsa de tomate, zanahoria y champiñones(1) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de lechuga, tomate y manzana (excepto alergia a rosáceas que no añadimos manzana)(3) Fruta de temporada			Crema de calabacín, puerro, zanahoria y boniato Merluza con patatas ecológicas al horno(4) Fruta de temporada			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún(4) Potaje de habichuelas con verduras (pimiento, cebolla y ajo) y patatas ecológicas(12) Fruta de temporada			Sopa de verduras con arroz(9) Tacos de pollo con verduras (aguacate, zanahoria y cebolla) y ensalada de lechuga y pepino(1,6,10) Yogur griego natural(7)			Guisado de lentejas con verduritas y patata ecológica (cebolla, zanahoria y pimiento)(12) Rosada enharinada y frita con ensalada de 4 colores (remolacha, lechuga, zanahoria y maíz)(1,4) Fruta de temporada		
Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos														
Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, pera, caqui, plátano y uva														
Todas las comidas estarán acompañadas de agua y pan integral														

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

			1	2
			Salmorejo casero con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	Crepe casera con guacamole, jamón cocido >85% de carne y queso Mozzarella Fruta de temporada
5	6	7	8	9
Salmón al horno con brócoli y boniato Yogur griego natural	Hummus de garbanzos con palitos de pan integral Rulito de jamón cocido (>85% de carne) y queso fresco Fruta de temporada	Carne de pavo salteada con zanahoria, puerro y acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	Tortilla de patatas con cebolla y calabacín Fruta de temporada	Hamburguesita casera de pollo completa: con pan integral, queso, tomate y lechuga Fruta de temporada
12	13	14	15	16
FESTIVO	Montadito de pan integral con tomate y sardinas Fruta de temporada	Sopa de pollo y verduras con arroz Tortilla de espárragos verdes Fruta de temporada	Jamoncitos de pollo al horno con calabacín y bastoncitos de boniato Fruta de temporada	Pizza casera con tomate, jamón cocido (>85% de carne), champiñones, aceitunas negras y queso Mozzarella Fruta de temporada
19	20	21	22	23
Ensalada de colores con salmón a la plancha y acompañamiento de cuscús Yogur griego natural	Gazpacho Tortilla francesa con bastoncitos de boniato Fruta de temporada	Puré de calabaza y patata Soja texturizada salteada con salsa de tomate casera Fruta de temporada	Brochetas de pavo con tomate y mozzarella Patatas gajo al horno Fruta de temporada	Fajitas de pollo con guacamole casero Fruta de temporada
26	27	28	29	30
Sardinas al horno con patatas, tomate y picada de ajo y perejil Yogur griego natural	Ensalada de colores Pechuga de pollo con bastoncitos de boniato Fruta de temporada	Ensalada de colores con picatostes de pan tostado Huevos rellenos de aguacate Fruta de temporada	Crema de calabacín, puerro y patata Revuelto de gambitas y setas Fruta de temporada	Ratatouille de tomate, berenjena, calabacín, patata y cebolla con carne picada y queso Mozzarella gratinado Fruta de temporada

OCTUBRE, EL MES DE LA CALABAZA

NUTRI-RECETA: GALLETAS DE CALABAZA, AVENA Y CHOCO

Ingredientes:

- 150g de calabaza asada 🎃
- 2 huevos 🥚
- 40g de avena molida
- 1 cucharada de aceite de coco 🥥
- Pepitas de choco puro al gusto 🍫

Súper fácil de preparar

💡 ➡ Mezcla todo bien, crea pequeñas bolitas y al horno a 180 grados durante unos 20 minutos. ¡Listas! 😊

Favorece el tránsito intestinal y evita el estreñimiento

Rica en fibra, vitamina C y vitamina A

Cuida la piel, la vista y el sistema inmunológico

Su color naranja viene por los betacarotenos, potentes antioxidantes

