

## ESTACIÓN SALUDABLE • PUNTO DE BIENESTAR •

# OTOÑO

### — MENÚ SEMANAL —

El agua es la mejor opción para hidratarte, y disfrutar el sabor de tus comidas.

## ALMUERZO

### - Lunes -

TALLARINES CON BRÓCOLI SALTEADO.

### - Martes -

PASTEL DE CALABAZA Y QUINUA.

### - Miércoles -

BOMBA DE PAPA RELLENAS CON ESPINACA Y QUESO CON ENSALADA DE RADICHETA Y RABANITOS.

### - Jueves -

POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE ZAPALLO Y TOMILLO.

### - Viernes -

TARTA INTEGRAL DE BERENJENA Y ZANAHORIA CON MIX DE LECHUGAS.

### - Sábado -

MILANESA DE CARNE CON SOUFFLÉ DE CALABAZA.

### - Domingo -

CREPES DE ZAPALLO Y RICOTA CON SALSA DE ESPINACA A LA CREMA.

ELEGÍ FRUTA DE POSTRE:  
EN OTOÑO ENCONTRÁ  
MANDARINA, MANZANA,  
NARANJA, POMELO,  
PERA Y KIWI.

## CENA

### - Lunes -

CHURRASCO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ESPINACA Y ZANAHORIA RALLADA.

### - Martes -

HAMBURGUESA DE POLLO CASERA CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y REPOLLO.

### - Miércoles -

CARRÉ DE CERDO AL HORNO CON BERENJENAS Y CEBOLLAS ASADAS.

### - Jueves -

CANELONES DE ACELGA Y RICORTA CON SALSA FILETTO.

### - Viernes -

PAPILLOTE DE PESCADO CON VERDURAS DE ESTACIÓN AL HORNO.

### - Sábado -

CROQUETAS DE ARROZ INTEGRAL AL HORNO CON ENSALADA DE RÚCULA, TOMATE Y QUESO EN HEBRAS.

### - Domingo -

WOK DE POLLO Y VEGETALES (CEBOLLA, PIMIENTO, ZANAHORIA Y BERENJENA).

ELEGÍ FRUTA DE POSTRE:  
EN OTOÑO ENCONTRÁ  
MANDARINA, MANZANA,  
NARANJA, POMELO,  
PERA Y KIWI.



ESTACIÓN SALUDABLE  
• PUNTO DE BIENESTAR •

# OTOÑO

— MENÚ SEMANAL —

- Planificá tus comidas y compras para tener siempre una opción **saludable**.
- Incluir siempre **verduras** en tus comidas.
- Sumá una **fruta** de postre.
- Disfrutá de la **comida casera**, ¡tomate tu tiempo para cocinar!
- Acordáte que un desayuno completo debe incluir **leche, yogur y/o quesos** preferentemente descremados, **cereales integrales y fruta**.
- **¡Mantenéte en movimiento!** Trasladáte caminando o en bicicleta, utilizá escaleras fijas, practicá deporte.
- Las **papas, batatas y cebollas**, se deben guardar en lugares oscuros, ventilados y a temperatura ambiente.
- Las **bananas** dejálas a temperatura ambiente para que no se pongan negras.