

# PRIMAVERA

## MENÚ SEMANAL

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

### ALMUERZO

**Lunes:** zapallito verde relleno con lentejas y queso

**Martes:** ensalada de lechuga, zanahoria, rabanito y atún al natural

**Miércoles:** pollo grillé con ensalada de repollo verde y colorado

**Jueves:** hamburguesas de carne caseras con bastoncitos de papa y batata al horno

**Viernes:** sándwich de pan integral con pollo, tomate y palta, con ensalada de hojas verdes

**Sábado:** milanesa de cerdo con puré de batata

**Domingo:** pollo a la parrilla con vegetales asados

Elegí fruta de postre. en primavera encontrá: ananá, banana, frutilla, manzana

### CENA

**Lunes:** pechuga de pollo con budín de acelga y zanahoria

**Martes:** milhojas de papa y espinaca al horno

**Miércoles:** tarta de zapallitos con ensalada de tomate

**Jueves:** ensalada tibia de pasta y vegetales salteados (alcauciles, zapallito verde, coliflor, etc)

**Viernes:** filet de pescado con mix de vegetales gratinados

**Sábado:** omelette de espinaca y queso con timbal de arroz

**Domingo:** milanesa de zapallitos con ensalada de coliflor, zanahoria, cubitos de queso y nueces

Elegí fruta de postre. en primavera encontrá: ananá, banana, frutilla, manzana

¡ENCONTRÁ LAS RECETAS EN FACEBOOK!



# PRIMAVERA

## MENÚ SEMANAL

- Planificá tus comidas y compras para tener siempre una opción **saludable**.
- Incluí siempre **verduras** en tus comidas.
- Sumá una **fruta** de postre.
- Disfrutá de la **comida casera**, ¡tomáte tu tiempo para cocinar!
- Acordáte que un desayuno completo debe incluir **leche, yogur y/o quesos** preferentemente descremados, **cereales integrales y fruta**.
- A la hora de hacer las compras, dejá para lo último los alimentos refrigerados y congelados. **Guardálos en la heladera o en el freezer** apenas llegues.
- Aprovechá la abundancia y variedad de frutas y verduras para animarte a **probar nuevos sabores** y variar tu alimentación.
- **¡Mantenéte en movimiento!** Trasladáte caminando o en bicicleta, utilizá escaleras fijas, practicá deporte.

