

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 encontrarás: 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 encontrarás: mandarina, manzana, naranja, pomelo, pera y kiwi



OTOÑO

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**.
- **¡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.

