

## **MENÚ FAMILIA**

**Comer Mejor ya pensó en el menú para vos y tu familia! Un menú variado, colorido, rico y por supuesto saludable!**

**Recordá incluir la mayor cantidad de verduras en tu plato, en el menú encontrarás diferentes preparaciones para que puedas aumentar su consumo. Por su gran aporte de fibra, vitaminas, minerales son fundamentales en una alimentación saludable. Elegí siempre las verduras de estación, que además de ser más accesibles, están en su mejor momento nutricional! Pensando en facilitarte la tarea, incluimos varias preparaciones con un mismo vegetal para que los aproveches al máximo.**

**Es importante que no excluyas ningún grupo de alimentos (en presencia de alguna patología siempre consultá con un profesional en Nutrición), los cereales y sus derivados también deben formar parte de tu alimentación diaria.**

**Como todas las semanas, te proponemos una opción con pescado. Recordá que es fuente de W3, fundamental para la salud cardiovascular.**

**Tenés el menú pronto, ahora manos a la obra!**

# ComerMejor

Alimentación inteligente & real

	<b>ALMUERZO</b>	<b>CENA</b>
<b>Lunes</b>	Sopa de calabaza  Hamburguesa vegetarianas  Ensalada de verdes y semillas	Bocaditos de pollo y jengibre  Calabaza al horno con romero
<b>Martes</b>	Sopa licuada de verduras  Churrasco a la plancha  Papa y zanahoria en cubitos con perejil	Tarta caprese  Remolacha rallada
<b>Miércoles</b>	Sopa de puerro  Tortilla de chauchas  Ensalada a gusto	Carne al horno  Verduras asadas
<b>Jueves</b>	Sopa de calabaza  Budín de pescado  Ensalada de lechuga y cebolla	Milanesas de berenjena  Puré mixto
<b>Viernes</b>	Sopa licuada de verduras  Croquetas de espinaca  Zanahoria rallada	Ñoquis de ricota con salsa de tomate

## Lista de recetas

- Sopa de calabaza
- Hamburguesas vegetarianas
- Ensalada de verdes y semillas
- Bocaditos de pollo y jengibre
- Calabaza al horno con romero
- Sopa licuada de verduras
- Churrasco a la plancha
- Papa y zanahoria en cubitos con perejil
- Tarta caprese
- Remolacha rallada
- Sopa de puerro
- Tortilla de chauchas
- Ensalada a gusto
- Carne al horno
- Verduras asadas
- Sopa de calabaza
- Budín de pescado
- Ensalada de lechuga y cebolla
- Milanesas de berenjena
- Puré mixto
- Sopa licuada de verduras
- Croquetas de espinaca
- Zanahoria rallada
- Ñoquis de ricota con salsa de tomate