

MENÚ FAMILIA

Si no tenés mucho tiempo para planificar la alimentación de tu familia..tenemos la solución para vos! El menú para la semana pronto, con las recetas y la lista de compras completa para hacerte la tarea mucho más fácil! En la lista de compras encontrarás resaltados en rojo los ingredientes propios de cada receta del menú, para facilitarte aún más las compras.

En el menú encontrarás recetas variadas, incluyendo vegetales en los dos tiempos de comida. Recordá que es muy importante consumir vegetales a diario, ya que aportan vitaminas, minerales y fibra, con poco aporte calórico. Incluimos también preparaciones con pescado, para que puedas obtener todos los beneficios del W3.

Animate a probar preparaciones distintas, variadas y saludables. Incluí a los más chiquitos de la familia durante todo el proceso, recordá que los hábitos que formen durante las primeras etapas repercuten en su futuro.

Ya está todo listo para planificar la alimentación de tu familia!

ComerMejor

Alimentación inteligente & real

	Almuerzo	Cena
Lunes	Pescado con mostaza y romero Papines al horno con perejil	Gratín de espinacas Ensalada de remolacha
Martes	Torta de berenjenas Tomate con orégano	Strogonoff de pollo Puré mixto
Miércoles	Pan de carne Ensalada de lechuga y cebolla	Calabacines rellenos de choclo y mozzarella Zanahoria rallada
Jueves	Ensalada con pollo, queso, calabaza al horno, hojas verdes y semillas	Milanesas de carne Verduras asadas
Viernes	Ravioles de verdura con tomate y oliva	Torta de atún Ensalada verde

Lista de recetas

- Pescado con mostaza y romero
- Papines al horno con perejil
- Gratín de espinacas
- Ensalada de remolacha
- Torta de berenjenas
- Tomate con orégano
- Strogonoff de pollo
- Puré mix
- Pan de carne
- Ensalada de lechuga y cebolla
- Calabacines rellenos de choclo y muzarella
- Zanahoria rallada
- Ensalada de pollo, queso, calabaza al horno, hojas verdes y semillas
- Milanesas de carne
- Verduras asadas
- Ravioles de ricota con tomate y oliva
- Torta de atún
- Ensalada verde