

MENÚ SALUDABLE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



DESAYUNO

CAFÉ CON LECHE
+ TOSTADA
INTEGRAL DE
JAMÓN
SERRANO.

CAFÉ CON LECHE
+ TOSTADA
INTEGRAL DE
ATÚN.

YOGUR GRIEGO
CON GRANOLA
SIN AZÚCAR,
MIEL Y PLÁTANO.

CAFÉ CON LECHE
+ TOSTADA
INTEGRAL DE
JAMÓN
SERRANO.

CAFÉ CON LECHE
+ TOSTADA
INTEGRAL DE
AGUACATE Y
QUESO FRESCO.

CAFÉ CON LECHE
+ TOSTADA
INTEGRAL DE
JAMÓN
SERRANO.

CAFÉ CON LECHE
+ TOSTADA
INTEGRAL DE
JAMÓN
SERRANO.



MEDIA
MAÑANA

1 YOGUR + 2-3
NUECES.

2 CLEMENTINAS.

1 PERA + 10-12
PISTACHOS.

INFUSIÓN + 1
BISCOTE CON
PAVO.

2 KIWI.

2 CAQUI.

2 CLEMENTINAS.



COMIDA

GARBANZOS AL
CURRY

RAMEN VEGETAL.

ALUBIAS
BLANCAS CON
ESPINACAS.

BURRITO CON
SALMÓN.

LENTEJAS CON
VERDURAS Y
JAMÓN
SERRANO.

LASAÑA
VEGETAL.

PAELLA DE
MARISCO.



MEDIA
TARDE

CAFÉ CON LECHE
+ ONZA DE
CHOCOLATE
NEGRO.

10-12
ANACARDOS.

1 NARANJA.

1 PERA.

1 YOGUR CON
MANZANA Y
CANELA.

CAFÉ CON LECHE
+ BISCOTE CON
QUESO FRESCO.

1 MANZANA.



CENA

ENSALADA DE
CANÓNICOS,
PIMIENTOS,
ZANAHORIA,
QUESO FETA Y
ATÚN.

CREMA DE
CALABAZA.

TORTILLA ESTILO
MEXICANO.

ENSALADA DE
RÚCULA, QUESO
DE CABRA,
GULAS, NUECES.

TORTILLA DE
ESPINACAS Y
QUESO.

PIMIENTOS DEL
PIQUILLO CON
QUESO FRESCO.

CHAMPIÑONES
CON TACOS DE
PAVO.



Nutripharma[®]
especialistas en nutrición y salud.



¿HAS PROBADO
NUESTROS
PRODUCTOS?

¡CUÉNTANOSLO!