

# Menú omnívoro

## Menú para una semana festiva

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de arroz Dorada al limón	Ensalada de escarola y mango Garbanzos con espinacas	Saladitos de espinacas* Albóndigas de ternera con salsa de boletus*	Escudella catalana Canelones gratinados	Lentejas con cuscús de verduras*	Espaguetis de legumbres con pisto de verduras	Salmón al papillote con patata y boniato al horno
Cena	Revuelto de alcachofas y quinoa	Aperitivos variados Bacalao con costra de ajonesa*	Bastones de apio y zanahoria Hummus de remolacha	Crema de verduras Tortilla de patata y cebolla	Endivias con roquefort Gambas a la plancha	Parrillada de verduras Pechuga de pollo a la plancha	Crema de calabaza y zanahoria Huevos a la plancha

\*Recetas web

### Desayunos

- Café con leche o bebida vegetal o infusiones sin azúcares añadidos + yogur o postres vegetales sin azúcares añadidos, frutos secos, fruta de temporada, huevos revueltos o tortilla francesa, biscote integral con rodajas de tomate y queso fresco o con hummus

### Ideas de aperitivos saludables:

- Palomitas de coliflor especiadas\*
- Col lombarda con manzana y pasas
- Gambas al ajillo
- Espárragos con jamón
- Brochetas de verduras
- Bastones de calabacín y berenjena al horno con pamesano
- Huevos rellenos con pimiento rojo y atún
- Champiñones rellenos

### Consejos

- Disfruta de los dulces navideños con cabeza, siendo consciente de su aporte calórico y poco interés nutricional.
- Haz un consumo moderado de alcohol y elige el agua como bebida de referencia y, en menor medida, refrescos zero o cerveza sin alcohol.
- No te saltes comidas para compensar, pero sí escoge alimentos y preparaciones más ligeros los días no festivos para evitar problemas digestivos.
- Incluye opciones de aperitivos, desayunos y meriendas más ligeros pero nutritivos a base de fruta de temporada, yogures no azucarados, frutos secos, infusiones, etc.
- Los complementos alimenticios a base de probióticos, enzimas digestivas, aloe vera, jengibre, cúrcuma con pimienta, etc., ayudan a facilitar las digestiones y a evitar posibles molestias, como dolor o hinchazón abdominal.
- Sigue un estilo de vida activo. Aprovecha los ratos libres para salir a pasear en familia y alcanzar los 10.000 pasos diarios.

# Menú sin gluten

## Menú para una semana festiva

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de arroz Dorada al limón	Ensalada de escarola y mango Garbanzos con espinacas	Saladitos de espinacas* (hojaldre sin gluten) Albóndigas de ternera con salsa de boletus*	Escudella catalana Canelones sin gluten gratinados	Lentejas con cuscús de trigo sarraceno y verduras*	Espaguetis de legumbres con pisto de verduras	Salmón al papillote con patata y boniato al horno
Cena	Revuelto de alcachofas y quinoa	Aperitivos variados sin gluten Bacalao con costra de ajonesa*	Bastones de apio y zanahoria Hummus de remolacha	Crema de verduras Tortilla de patata y cebolla	Endivias con roquefort Gambas a la plancha	Parrillada de verduras Pechuga de pollo a la plancha	Crema de calabaza y zanahoria Huevos a la plancha

\*Recetas web

### Desayunos

- Café con leche o bebida vegetal o infusiones sin azúcares añadidos + yogur o postres vegetales sin azúcares añadidos, frutos secos, fruta de temporada, huevos revueltos o tortilla francesa, biscotes integrales con rodajas de tomate y queso fresco o con hummus

### Ideas de aperitivos saludables:

- Palomitas de coliflor especiadas\*
- Col lombarda con manzana y pasas
- Gambas al ajillo
- Espárragos con jamón
- Brochetas de verduras
- Bastones de calabacín y berenjena al horno con parmesano
- Huevos rellenos con pimiento rojo y atún
- Champiñones rellenos

### Consejos

- Disfruta de los dulces navideños con cabeza, siendo consciente de su aporte calórico y poco interés nutricional.
- Haz un consumo moderado de alcohol y elige el agua como bebida de referencia y, en menor medida, refrescos zero o cerveza sin alcohol.
- No te saltes comidas para compensar, pero sí escoge alimentos y preparaciones más ligeras los días no festivos para evitar problemas digestivos.
- Incluye opciones de aperitivos, desayunos y meriendas más ligeros pero nutritivos a base de fruta de temporada, yogures no azucarados, frutos secos, infusiones, etc.
- Los complementos alimenticios a base de probióticos, enzimas digestivas, aloe vera, jengibre, cúrcuma con pimienta, etc., ayudan a facilitar las digestiones y a evitar posibles molestias, como dolor o hinchazón abdominal.
- Sigue un estilo de vida activo. Aprovecha los ratos libres para salir a pasear en familia y alcanzar los 10.000 pasos diarios.

**veritas**

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista

# Menú vegano

## Menú para una semana festiva

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	<p>Ensalada de arroz</p> <p>Tempeh de soja marinado</p>	<p>Ensalada de escarola y mango</p> <p>Garbanzos con espinacas</p>	<p>Saladitos de espinacas*</p> <p>Albóndigas veganas con salsa de boletus</p>	<p>Caldo de cebolla</p> <p>Canelones de verduras gratinados</p>	<p>Lentejas con cuscús de verduras*</p>	<p>Espaguetis de legumbres con pisto de verduras</p>	<p>Guiso de seitán, verduras y patata</p>
Cena	<p>Revuelto de tofu de alcachofas y quinoa</p>	<p>Aperitivos variados</p> <p>Seitán con salsa de almendras</p>	<p>Bastones de apio y zanahoria</p> <p>Hummus de remolacha</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla vegana de patata</p>	<p>Endivias con cremoso de frutos secos</p> <p>Tempeh a la plancha</p>	<p>Parrillada de verduras</p> <p>Tofu salteado con pimentón y salsa de soja</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria con garbanzos crujientes especiados</p>

\*Recetas web

### Desayunos

- Café con bebida vegetal o infusiones sin azúcares añadidos + postres vegetales sin azúcares añadidos, frutos secos, fruta de temporada, biscote integral con rodajas de tomate, hummus o aguacate

### Ideas de aperitivos saludables:

- Palomitas de coliflor especiadas\*
- Col lombarda con manzana y pasas
- Espárragos con tofunesa
- Brochetas de verduras
- Bastones de calabacín y berenjena al horno con parmesano vegano
- Champiñones rellenos
- Patés vegetales con crudités de verduras

### Consejos

- Disfruta de los dulces navideños con cabeza, siendo consciente de su aporte calórico y poco interés nutricional.
- Haz un consumo moderado de alcohol y elige el agua como bebida de referencia y, en menor medida, refrescos zero o cerveza sin alcohol.
- No te saltes comidas para compensar, pero sí escoge alimentos y preparaciones más ligeros los días no festivos para evitar problemas digestivos.
- Incluye opciones de aperitivos, desayunos y meriendas más ligeros pero nutritivos a base de fruta de temporada, postres vegetales no azucarados, frutos secos, infusiones, etc.
- Los complementos alimenticios a base de probióticos, enzimas digestivas, aloe vera, jengibre, cúrcuma con pimienta, etc., ayudan a facilitar las digestiones y a evitar posibles molestias, como dolor o hinchazón abdominal.
- Sigue un estilo de vida activo. Aprovecha los ratos libres para salir a pasear en familia y alcanzar los 10.000 pasos diarios.

**veritas**

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista