

MENÚ ALEA *stop estreñimiento*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Copos de avena con café con leche y kiwi	Tostada con aceite, café con leche y mandarina	Yogur natural con bífidos y avena en copos con kiwi	Copos de avena con leche y naranja	Tostada con aguacate yogur natural y semillas de chía	Macedonia de frutas y yogur natural con semillas de lino	Tostada de aguacate con café con leche y pera
Lentejas con verduritas	Crema de coliflor Lenguado al horno	Guisantes con taquitos de jamón serrano	Brócoli con pollo y salsa de soja	Merluza con verduritas a la plancha	Ensalada de canónigos con atún y mejillones	Espinacas al ajillo acompañado de carne/ seitán
Caldo de pescado Revuelto de setas	Pechuga de pollo al ajillo acompañada de espárragos	Crema de calabacín, acelga y puerro y Salmón al ajillo	Judías verdes al ajillo con seitán/ jamón serrano	Tortilla de queso con ensalada de canónigos	Bacalao al horno con ensalada de pepino, lechuga y nueces	Revuelto de champiñones con ensalada de tomate y espárragos

- Para comer entre horas algunas opciones saludables serían una pieza de fruta de temporada, un lácteo o frutos secos naturales.
- La bebida de preferencia será siempre el agua, tanto dentro como fuera de las comidas. Al menos 8 vasos durante todo el día.
- Para cocinar y aliñar la mejor opción en nuestro entorno es el aceite de oliva virgen extra y, por supuesto, sin abusar de la sal.
- Recuerda que las verduras (mejor de temporada) deben ser las protagonistas del plato.
- Mantente activo en la medida de lo posible, favorecerá a un adecuado tránsito intestinal.