



Menús para retomar "la vuelta al trabajo" con energía

Gemma Jimeno
 Imagen: Archivo E3
 gemma.jimeno@economia3.info

Después de los excesos de verano, desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (Cudinocova) nos proponen una serie de menús para reincorporarnos a nuestros puestos de trabajo

con fuerzas renovadas. Así, para desayunar nos proponen Yogur con fruta troceada y frutos secos, porridge de avena, tostada de pan integral con aguacate y huevo cocido, tostada de pan integral con hummus de garbanzos; o smoothie de frutas y yogur natural.

Mientras que para media mañana, la merienda o el picoteo, desde Cudinocova nos sugieren aficionarnos a to-

mar fruta fresca entera de temporada y, a ser posible, de proximidad.

Otra opción saludable podría ser un puñado de frutos secos o un yogur natural o vegetal sin azúcar.

Nos advierten también que, *"dependiendo de si vamos a consumir el plato en casa o fuera, tendremos que prestar especial atención a los alimentos que no resisten las altas temperaturas, como es el caso del huevo"*. •

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Ensalada de garbanzos con aceitunas, tomate y queso	Wok de verduras con pollo al curry	Judías verdes con patata y dorada al horno	Ensalada de pasta de lentejas con salsa de yogur y cebollino	Crema fría de pepino con cinta de lomo a la plancha	Parrillada de verduras con patata y pescado blanco a la plancha con especias	Ensalada fresca con sardinas al horno con limón, ajo y perejil
CENA	Tomates rellenos de atún con pimiento y cebolla	Ensalada de brotes, aguacate, tomate, higos, mozzarella y nueces.	Tortilla de brócoli	Brochetas de salmón con calabacín, pimiento y tomates Cherry	Pisto de verduras con huevo escalfado	Ensalada de patata, pimientos y ventresca	Salmorejo casero con huevo duro y verdura picadita.



DESAYUNO	Vaso de leche o bebida vegetal con copos de avena
MEDIA MAÑANA	Bocadillo de pan integral con hummus realizado con aceite de oliva virgen extra
COMIDA	Ensalada de alubias con requesón y salmón ahumado. Postre: Fruta
MERIENDA	Yogur natural con canela y nueces
CENA	Parrillada de verduras con patata y pescado blanco a la plancha con especias y aceite de oliva virgen extra. Postre: Fruta