

Menú Semanal De Cenas - Familia

Este menú balanceado ha sido generado considerando los gustos de Ariel, Mia (13 años) y Rosa, David (50 años).

Estrategia Nutricional:

- **Adolescentes (13a):** Porciones completas de carbohidratos (Arroz, Pasta, Papa) para energía y crecimiento.
- **Adultos (50a):** Priorizar la proteína y los vegetales. Moderar la porción de acompañamientos ricos en almidón (Carbohidratos) para mantenimiento de peso y salud cardiovascular.
- **General:** Se han evitado alimentos con baja calificación (1 estrella) por cualquier miembro de la familia.

Día	Menú Sugerido	Nota Nutricional
Lunes	Huevo + Papas (Patatas) + Champiñones (Setas)	Proteína ligera y fibra. Energía para Ariel/Mia. (Rosa/David: moderar porción de carbohidrato).
Martes	Pescado Blanco + Pasta de Trigo + Espinacas	Omega-3 para el corazón y cerebro. Energía para Ariel/Mia. (Rosa/David: moderar porción de carbohidrato).
Miércoles	Pollo (Pechuga/Muslo) + Arroz Blanco + Brócoli	Proteína completa. Energía para Ariel/Mia. (Rosa/David: moderar porción de carbohidrato).
Jueves	Carne de Cerdo + Arroz Blanco + Zanahoria	Proteína completa. Energía para Ariel/Mia. (Rosa/David: moderar porción de carbohidrato).
Viernes	Carne de Res + Arroz Blanco + Pepino	Proteína completa. Energía para Ariel/Mia. (Rosa/David: moderar porción de carbohidrato).

Generado automáticamente según preferencias en carpeta 'userdata'