

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche desnatada Pan integral con tomate	Leche desnatada Pan integral con mermelada sin azúcar	Leche desnatada Galletas integrales	Leche desnatada Pan integral con mermelada sin azúcar	Leche desnatada Galletas integrales	Leche desnatada Pan integral con mermelada sin azúcar	Leche desnatada Galletas integrales
MEDIA MAÑANA	Yogur desnatado Pera	Yogur desnatado Kiwi	Yogur desnatado Melón	Yogur desnatado Albaricoques	Yogur desnatado Kiwi	Yogur desnatado Manzana	Yogur desnatado Melón
COMIDA	Arroz meloso con conejo y chipirón Ensalada de cogollos y pimiento morrón Ciruelas	Judías blancas a la vinagreta (en ensalada con verduras y huevo cocido) Melón	Espirales con pisto Conejo al horno con ensalada Manzana	Ensalada campera (patata con verduras y atún al natural) Melón	Ensalada tibia de garbanzos (con verduras y palitos de cangrejo) Pera	Guiso de conejo con patatas Ensalada de tomate Albaricoque	Arroz con verduras Merluza a la plancha Mango
MERIENDA	Café con leche desnatada	Infusión con leche desnatada	Leche desnatada	Café con leche desnatada	Infusión con leche desnatada	Leche desnatada	Café con leche desnatada
CENA	Menestra de verduras Bacalao al horno Manzana	Brochetas de verduras Sardinas a la parrilla Pera	Revuelto de hongos y trigueros Ciruelas	Muslitos de pollo asado con pimientos Manzana	Crema fría de calabacín Pinchos de pechuga de pavo y piña a la plancha	Guisantes con jamón Pera	Licudo de hortalizas Lomo asado con piña

Pan: Las comidas principales (comida y cena) se acompañan de 2 rebanadas de pan integral.

Aceite: La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas a lo largo del día).

Bebida: Agua como bebida principal. Se recomienda entre 1,5-2 litros al día.

Menú base de 1.800 Kcal./día, elaborado para adulto sano con una actividad física moderada. Las necesidades calóricas pueden verse modificadas en función de las necesidades específicas de cada individuo.

DÍA	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES	Avena preparada con leche de almendras y fresas	1 manzana verde 1 vaso con agua	Filete de carne de res a la plancha, ensalada de vegetales.	Yogurt natural con frutas secas	Pechuga de pollo a la parrilla, 2 rodajitas de aguacate y habichuela al vapor
MARTES	Batido de fresas y avena	1 Taza de papaya en trozos 1 vaso con agua	Pechuga de pollo al horno, brócoli, zanahoria, habichuela al vapor	1 Kiwi 1 vaso con agua	Verduras asadas: pimiento, berenjena, cebolla y tomate pescado a la plancha
MIÉRCOLES	Huevo a la plancha, espinacas y champiñones	1 Taza de fresas 1 vaso con agua	Ensalada de vegetales con trocitos de pollo a la plancha	2 Tazas de sandia	filete de ternera a la plancha verduras cocidas
JUEVES	Avena con nueces y bayas	1 manzana verde 1 vaso con agua	Camarones salteados y vegetales al vapor	1 Naranja	Brócol con patatas al vapor con huevo cocido
VIERNES	Batido de papaya y avena	1 Taza de piña en trozos 1 vaso con agua	Sopa de vegetales con pechuga de pollo	1 Taza de fresas 1 vaso con agua	Filete de pescado al vapor, vegetales al vapor
SÁBADO	Huevos revueltos, rodaja de pan integral tostada	1 Mandarina 1 vaso con agua	Filete de pescado al vapor, 1 taza de arroz integral, vegetales al vapor	1 Mango	Brochetas de camarones con ensalada de lechuga y vegetales
DOMINGO	Omelette con vegetales y rodaja de pan integral tostada	1 manzana verde 1 vaso con agua	Sopa de filete de pescado con vegetales y 1 taza de arroz integral	Batido de papaya	Filete de ternera a la plancha y ensalada de lechuga y vegetales