

TABLA DE MENÚS SEMANALES DICIEMBRE

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón	Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón	Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón	Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón	Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón	Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón	Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón
yogurt proteico	yogurt proteico	yogurt proteico	yogurt proteico	yogurt proteico	yogurt proteico	yogurt proteico
70gr de avena o muesly sin azúcar	2 tostadas	5 tortitas de arroz	70gr de avena o muesly sin azúcar	2 tostadas	5 tortitas de arroz	2 tostadas
	50 gr jamón serrano, jamón york o lomo			50 gr jamón serrano, jamón york o lomo		50 gr jamón serrano, jamón york o lomo
COMIDA						
Puré de verduras con	Cinta de lomo (250gr)	Lenguado (250gr)	Ensalada de 80gr pasta con tomates cherry, pepino, 1 paquete de dados de pavo y 2 latas de atún	Albóndigas de pollo/pavo (200gr)	100gr de brócoli	Legumbre en ensalada o caliente con verduras
Pollo troceado (250 gr)	Ñoquis (100gr) con 20 gr de queso rallado	2 vasos de gazpacho		2 vasos de gazpacho	Arroz (80 gr o 2 vasitos)	
	Ensalada de 100gr lechuga y 8 tomates cherrys	Arroz (80 gr o 2 vasitos)		Arroz (80 gr o 2 vasitos)	Salmón (250gr)	
1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	yogurt proteico	yogurt proteico
MEDIA TARDE						
Sándwich de 150 gr de pavo o jamón york y 2 lonchas de queso	50 gr frutos secos	40 gr frutos secos	Sándwich de 150 gr de pavo o jamón york y 2 lonchas de queso	40 gr frutos secos	40 gr frutos secos	Sándwich de 150 gr de pavo o jamón york y 2 lonchas de queso
	1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico		1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico	
CENA						
Pechuga pollo (250 gr)	Salchichas de pollo-pavo (1 paquete t medio)	Tortilla francesa de 2 huevos con calabacín (100gr)	Gallo 250 gr	2 huevos	Pechuga pollo (250 gr)	Carne roja (200gr)
100gr pimientos	2 vasos de gazpacho		Ensalada de 100gr lechuga y 8 tomates cherrys	100gr judías verdes	100gr pimientos	Ensalada de 100gr lechuga y 8 tomates cherrys
50 gr de queso tipo edam, gouda o emmental	40 gr de queso fresco	50 gr de queso tipo edam, gouda o emmental	60 gr de queso fresco	40 gr de queso tipo edam, gouda o emmental	50 gr de queso tipo edam, gouda o emmental	50 gr de queso fresco
1 oblea para fajitas	30 gr de frutos secos	Puré de patata (200gr)	Patata o boniato (150gr)	Puré de patata (200gr)	1 oblea para fajitas	Pan de hamburguesa
1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva
1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico	Fruta	Fruta

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón	Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón	Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón	Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón	Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón	Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón	Fruta a elegir: 1 plátano o 2 melocotones pequeños o 1 grande o 2 naranjas pequeñas o 1 grande o 200gr frutos rojos o 2 kiwis o 200 gr de sandía o 180 gr melón
yogurt proteico	yogurt proteico	yogurt proteico	yogurt proteico	yogurt proteico	yogurt proteico	yogurt proteico
70gr de avena o muesly sin azúcar	2 tostadas	5 tortitas de arroz	70gr de avena o muesly sin azúcar	2 tostadas	5 tortitas de arroz	2 tostadas
	50 gr jamón serrano, jamón york o lomo	30 gr de frutos secos		50 gr jamón serrano, jamón york o lomo	30 gr de frutos secos	50 gr jamón serrano, jamón york o lomo
COMIDA						
Espaguetis o macarrones 80 gr con 180 gr de carne picada y 20 gr queso rallado	Crema de zanahoria y calabaza (350 gr) con 20 gr de jamón serrano picado	Calabaza o calabacín (100 gr)	Puré de verduras (350 gr)	Arroz (80 gr o 2 vasitos)	Coliflor (100gr)	Legumbre en ensalada o caliente con verduras
		Carne picada de pollo (250gr)	Tortilla de patata de bote o hervida (no frita (250gr)	1 cuarto trasero de pollo al horno	Arroz (80 gr o 2 vasitos)	
2 vasos de gazpacho	Merluza (250gr)	Arroz (80 gr o 2 vasitos)		2 vasos de gazpacho	Emperador (250gr)	2 vasos de gazpacho
1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico
MEDIA TARDE						
Sándwich de 150 gr de pavo o jamón york y 2 lonchas de queso	50 gr frutos secos	40 gr frutos secos	Sándwich de 150 gr de pavo o jamón york y 2 lonchas de queso	40 gr frutos secos	40 gr frutos secos	Sándwich de 150 gr de pavo o jamón york y 2 lonchas de queso
	1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico		1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico	
CENA						
Pechuga pollo (250 gr)	2 huevos	Gallo (250 gr)	Salchichas de pollo-pavo (1 paquete y medio)	Pechuga pollo (250 gr)	Cinta de lomo (250gr)	Carne roja (200gr)
Pimientos (100 gr)	2 vasos de gazpacho	2 vasos de gazpacho	Ensalada de 100gr lechuga y 8 tomates cherrys	Pimientos (100 gr)	Judías verdes (150 gr)	Ensalada de 100gr lechuga y 8 tomates cherrys
50 gr de queso tipo edam, gouda o emmental	50 gr de queso tipo edam, gouda o emmental	40 gr de queso fresco	40 gr de queso fresco	40 gr de queso tipo edam, gouda o emmental	50 gr de queso tipo edam, gouda o emmental	50 gr de queso fresco
1 oblea para fajitas	Arroz (40 gr o 1 vasito)	Patata o boniato (150gr)	Puré de patata (200gr)	1 oblea para fajitas	Puré de patata (200gr)	Pan de hamburguesa
1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva	1 cucharada aceite oliva
1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico	1 Yogurt proteico	Fruta	Fruta

