

Menú para el día 1

Desayuno: Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada

- 1 taza de desayuno de TE CON LECHE (200 gr.)
- 1 CROISSANT
- 1 cucharada de café de MERMELADA (SIN AZÚCAR) (10 gr.)
- 1 cucharada de café de MANTEQUILLA (5 gr.)

Media mañana: Fruta fresca

- MANZANA (200 gr.)

Comida: Judías pintas guisadas, de segundo salmón al horno y albaricoque

- JUDÍAS PINTAS GUISADAS
- SALMÓN AL HORNO
- 1 ALBARICOQUE

Merienda: Sándwich de mortadela

- MORTADELA
- 2 rebanadas de PAN (50 gr.)

Cena: Crema de calabacín, de segundo cochinito con coliflor, cuajada

- CREMA DE CALABACÍN
- 1 filete de COCHINILLO (75 gr.)
- 1 plato de COLIFLOR (100 gr.)
- 1 envase grande de CUAJADA (75 gr.)

No olvide tomar de seis a ocho vasos de agua al día, (2 litros aproximadamente.) Hágalo al levantarse, antes de las comidas y antes de acostarse. Si no toma habitualmente posibilita que su cuerpo retenga líquidos.

Menú para el día 2

Desayuno: Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada

- 1 taza de desayuno de TE CON LECHE (200 gr.)
- 1 CROISSANT
- 1 cucharada de café de MERMELADA (SIN AZÚCAR) (10 gr.)
- 1 cucharada de café de MANTEQUILLA (5 gr.)

Media mañana: Fruta fresca

- MANZANA (200 gr.)

Comida: Endibias con queso, de segundo croquetas de jamón y sandía

- ENDIBIAS CON QUESO
- CROQUETAS DE JAMÓN
- 1 rodaja de SANDÍA (150 gr.)

Merienda: Pan con aceite y jamón york.

- 2 rebanadas de PAN (50 gr.)
- JAMÓN YORK
- 1 cucharada de postre de ACEITE DE OLIVA (10 gr.)

Cena: Lentejas guisadas, de segundo atún con berenjena, frambuesa

- LENTEJAS GUIADAS
- 1 plato de ATÚN (75 gr.)
- 1 plato de BERENJENA (100 gr.)
- 1 bolsa de FRAMBUESA (100 gr.)

Menú para el día 3

Desayuno: Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada

- 1 taza de desayuno de TE CON LECHE (200 gr.)
- 1 CROISSANT
- 1 cucharada de café de MERMELADA (SIN AZÚCAR) (10 gr.)
- 1 cucharada de café de MANTEQUILLA (5 gr.)

Media mañana: Fruta fresca

- MANZANA (200 gr.)

Comida: Ensalada de pasta con jamón y queso., de segundo paella con verduras y cuajada

- ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN Y QUESO.
- PAELLA CON VERDURAS
- 1 envase grande de CUAJADA (75 gr.)

Merienda: Sándwich de jamón

- 2 rebanadas de PAN (50 gr.)
- JAMÓN SERRANO (EN LONCHAS)

Cena: Zanahorias con queso, de segundo gallo (pescado) con arroz , flan

- ZANAHORIAS CON QUESO
- 1 plato de GALLO (PESCADO) (75 gr.)
- 1 ración de ARROZ (60 gr.)
- 1 ración de FLAN (75 gr.)

Menú para el día 4

Desayuno: Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada

- 1 taza de desayuno de TE CON LECHE (200 gr.)
- 1 CROISSANT
- 1 cucharada de café de MERMELADA (SIN AZÚCAR) (10 gr.)
- 1 cucharada de café de MANTEQUILLA (5 gr.)

Media mañana: Fruta fresca

- MANZANA (200 gr.)

Comida: Ensalada de lentejas, de segundo guiso de pollo y queso blanco (desnatado)

- ENSALADA DE LENTEJAS
- GUIISO DE POLLO
- 1 loncha de QUESO BLANCO (DESNATADO) (35 gr.)

Merienda: Minibocadillo de jamón ibérico con tomate

- 1 rebanada de PAN DE CENTENO (20 gr.)
- 1 loncha de JAMÓN SERRANO (30 gr.)
- 1 cucharada de café de TOMATE (SALSA CON SAL) (10 gr.)

Cena: Crema de hortalizas, de segundo bacalao con champiñones, melocotón

- CREMA DE HORTALIZAS
- 1 plato de BACALAO (75 gr.)
- 1 plato de CHAMPIÑONES (100 gr.)
- 1 MELOCOTÓN

Menú para el día 5

Desayuno: Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada

- 1 taza de desayuno de TE CON LECHE (200 gr.)
- 1 CROISSANT
- 1 cucharada de café de MERMELADA (SIN AZÚCAR) (10 gr.)
- 1 cucharada de café de MANTEQUILLA (5 gr.)

Media mañana: Fruta fresca

- MANZANA (200 gr.)

Comida: Espaguetis boloñesa, de segundo rodaballo al horno y manzana

- ESPAGUETIS BOLOÑESA
- RODABALLO AL HORNO
- MANZANA (200 gr.)

Merienda: Yogurt

- 1 YOGURT NATURAL

Cena: Coliflor con espinacas, de segundo gallina con endibia, ciruela (seca)

- COLIFLOR CON ESPINACAS
- 1 filete de GALLINA (75 gr.)
- 1 plato de ENDIBIA (100 gr.)
- CIRUELA (SECA) (30 gr.)

Menú para el día 6

Desayuno: Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada

- 1 taza de desayuno de TE CON LECHE (200 gr.)
- 1 CROISSANT
- 1 cucharada de café de MERMELADA (SIN AZÚCAR) (10 gr.)
- 1 cucharada de café de MANTEQUILLA (5 gr.)

Media mañana: Fruta fresca

- MANZANA (200 gr.)

Comida: Espaguetis con almejas, de segundo menestra de guisantes con pasta y flan, natillas sin huevo

- ESPAGUETIS CON ALMEJAS
- MENESTRA DE GUI SANTES CON PASTA
- 1 envase grande de FLAN, NATILLAS SIN HUEVO (75 gr.)

Merienda: Zumo de frutas

- 1 vaso de ZUMO DE FRUTAS (250 gr.)

Cena: Champiñones al ajillo, de segundo caballa con patata, ciruela

- CHAMPIÑONES AL AJILLO
- 1 plato de CABALLA (75 gr.)
- PATATA (60 gr.)
- CIRUELA (50 gr.)

Menú para el día 7

Desayuno: Te con leche, croissant o tostadas con mantequilla y mermelada

- 1 taza de desayuno de TE CON LECHE (200 gr.)
- 1 CROISSANT
- 1 cucharada de café de MERMELADA (SIN AZÚCAR) (10 gr.)
- 1 cucharada de café de MANTEQUILLA (5 gr.)

Media mañana: Fruta fresca

- MANZANA (200 gr.)

Comida: Fabada , de segundo arroz con conejo y ciruela

- FABADA
- ARROZ CON CONEJO
- CIRUELA (50 gr.)

Merienda: Sándwich de lacón cocido

- LACON
- 2 rebanadas de PAN (50 gr.)

Cena: Ensalada variada, de segundo boquerones frescos con coliflor, flan, natillas sin huevo

- ENSALADA VARIADA
- 1 plato de BOQUERONES FRESCOS (75 gr.)
- 1 plato de COLIFLOR (100 gr.)
- 1 envase grande de FLAN, NATILLAS SIN HUEVO (75 gr.)