

**Menu para el día 1**

Desayuno: Leche desnatada, pan con mantequilla y mermelada.

Una taza de desayuno de leche desnatada uht  
Una cucharada de mermelada (sin azúcar)  
1/2 cucharada de mantequilla  
Dos rebanadas de pan de trigo integral

Tome una taza de leche desnatada con café o té y una tostada de pan con mantequilla y mermelada.

Media mañana: Fruta

Una naranja

Las frutas por su composición en nutrientes (hidratos de carbono, vitaminas, minerales, agua y fibra) son especialmente recomendables. Tome a media mañana una naranja.

Comida: Judía verde con patata cocida y un bistec con tomate.

Una ración de patata (100gr.)  
Una cucharada de aceite de oliva  
Una ración pequeña de ternera (bistec) (80gr.)  
Una ración de judía verde (150gr.)  
Una ración grande de tomate (200gr.)  
Una rebanada de pan de trigo integral

Es ventajoso comprar las verduras y hortalizas de la temporada, pues están en la época de mayor valor nutritivo. Una vez cocidas las judías y la patata, hágale un sofrito de ajos. Tome el filete de ternera a la plancha con rodajas de tomate.

Merienda: Yogurt

Un yogurt desnatado

Tome un yogurt desnatado.

Cena: Acelgas con patatas cocidas y un gallo a la plancha.

Una ración de patata cocida (100gr.)  
Una rebanada de pan de trigo integral  
Una ración de acelgas (200gr.)  
Una cucharada de aceite de oliva  
Una ración de gallo (pescado) (200gr.)

Para una mejor conservación de los vegetales, es mejor recurrir a la cocción al vapor o a presión. Cueza las acelgas y las patatas, aliñelas con aceite y limón.  
De segundo plato, tome un gallo a la plancha.

**Menu para el día 2**

Desayuno: Te con leche, zumo de naranja y pan con fiambre.

Una rebanada de pan de trigo integral  
Una taza de desayuno grande de te con leche (250gr.)  
1/2 loncha de jamon serrano  
Un vaso zumos de naranja

El pan integral tiene mayor valor nutritivo que el pan normal y aporta fibra. Prepare una rebanada de pan con unas loncha de jamón u otro fiambre. Haga un té y añádale leche, tome un zumo de naranja.

Media mañana: Fruta.

Una naranja

Recuerde que dentro de la cantidad de frutas que debemos tomar a lo largo del día, es conveniente que, al menos, una sea un cítrico. Tome a media mañana una naranja.

Comida: Macarrones y pollo asado con ensalada.

Una cucharada de aceite de oliva  
Una ración pequeña de lechuga (200gr.)  
Una ración de tomate (150gr.)  
Una rebanada de pan de trigo integral  
Una ración de pollo entero (150gr.)  
Una ración de macarrones a los 4 quesos (200gr.)

Las pastas aportan carbohidratos de absorción lenta, calcio y vitaminas del grupo B. De segundo tome pollo asado con ensalada

Merienda: Fruta.

Una manzana

Las frutas se suelen tomar como postre, pero por ser tan importantes dentro de la alimentación, podemos tomarlas en cualquier momento del día. Tome de merienda una manzana.

Cena: Sopa de arroz y croquetas de gambas..

Una ración de croquetas de gambas (200gr.)  
Un envase grande de flan, natillas sin huevo  
Un plato de sopa de arroz (200gr.)

. Para la sopa, hacemos un caldo con un poco de pollo, carne, puerros, zanahorias, etc.; cuando esté cocinando el caldo añadimos un puñado de arroz. De segundo haga unas croquetas con gambas y de postre un flan ó natillas sin huevo..

**Menu para el día 3**

Desayuno: Leche desnatada y cereales. Un zumo de naranja.

Una taza de desayuno de leche desnatada uht  
Una taza de desayuno de cereales desayuno (ricos en fibra)  
Una lata de naranja (zumo)

La cantidad mínima de leche por persona y día es de medio litro. Prepare una taza de leche y añádale cereales. Tome un zumo de naranja.

Media mañana: Fruta.

Una ración pequeña de chirimoya (100gr.)

En las frutas, las características distintivas de este grupo de alimentos son el aporte de agua, vitaminas, minerales y fibra. Tome a media mañana una chirimoya.

Comida: Coliflor y chuletas de cordero

Una ración de coliflor (200gr.)  
Una ración de patata (100gr.)  
Una cucharada de aceite de oliva  
Una ración pequeña de chuletas de cordero al romero (100gr.)  
Una rebanada de pan de trigo integral

Hierva la coliflor y tómela aliñada con aceite y vinagre..De segundo, sazone las chuletas con sal y romero, resérvelas. Cortar pimiento y berenjenas en dados, cocer en 4 cuchar. de aceite con 1 ajo, añadir tomate troceado, dejar cocer. Freír las chuletas, rociar con vino y agregarlas a las berenjenas, seguir cociendo a fuego medio 1/4h., acompañar con una patata asada.

Merienda: Yogurt

Un yogurt desnatado

La merienda, al igual que a media mañana, tiene que ser un aporte energético , siempre dependiendo de la edad y el grado de actividad de cada persona.  
Tome un yogurt desnatado de merienda.

Cena: Ensalada y merluza al horno..

Una cucharada de aceite de oliva  
Una ración de merluza al horno (200gr.)  
Una rebanada de pan de trigo integral  
Una ración grande de ensalada mixta (vegetal) (300gr.)

Si se consumen las verduras crudas se aprovecha más su valor nutritivo. Prepare una ensalada mixta , y de segundo, una rodaja de merluza al horno (con patatas, cebolla, ajos, tomate, etc.).

**Menu para el día 4**

Desayuno: Leche desnatada, tostada con mantequilla y mermelada, y zumo. Un trozo de queso.

- Dos rebanadas de pan de trigo integral
- Una cucharada de mermelada (con azúcar)
- Una taza de desayuno de leche desnatada uht
- Una lata de naranja (zumo)
- Una cucharada de mantequilla
- Una porción de queso de burgos

Tome una taza de leche desnatada con café o té, un zumo de frutas, una tostada con mantequilla y mermelada, y un trozo de queso.

Media mañana: Fruta

Una manzana

Comer a media mañana es un complemento energético, pero no debe ser excesivo. Tome a media mañana una manzana.

Comida: Espinacas y carne asada con patata.

- 1/2 bolsa de piñones (sin cáscara)
- 1/2 bolsa pasas
- Una ración de espinacas (150gr.)
- Una ración grande de patata (150gr.)
- Dos rebanadas de pan de trigo integral
- Una cucharada de aceite de oliva
- Una ración pequeña de carne asada (80gr.)

Es conveniente evitar el consumo de carnes grasas. Tome unas lonchas de carne asada con una patata asada. Una vez cocidas y escurridas las espinacas, rehóguelas con aceite, ajos y añádales unos piñones y unas pasas.

Merienda: Yogurt

Un yogurt desnatado

La leche y sus derivados son uno de los alimentos más completos, pues contiene proteínas, grasas, hidratos, vitaminas y minerales. Tome un yogurt desnatado de merienda.

Cena: Sopa de fideos y tortilla de espárragos.

- Dos rebanadas de pan de trigo integral
- Un plato de sopa de fideos (200gr.)
- Una ración de tortilla de espárragos (150gr.)

Haga una sopa de fideos con caldo de pollo y verduras. De segundo plato, una tortilla de espárragos (haga la tortilla con un huevo y otra clara).

**Menu para el día 5**

Desayuno: Zumo de naranja, leche desnatada y tostada con queso.

Dos rebanadas de pan de trigo integral  
Un vaso zumos de naranja  
Una taza de desayuno de leche desnatada uht  
Una porción de queso de burgos

El desayuno debe cubrir, por lo menos, el 20 % de las necesidades calóricas diarias. Prepárese una taza de leche desnatada con café o té, un zumo de naranja y una tostada con queso.

Media mañana: Manzana

Una manzana

Tome a media mañana una manzana. Es importante tener en cuenta la fibra que se encuentra tanto en la piel, como en la pulpa de las frutas, pues facilita el tránsito intestinal.

Comida: Cocido y fruta.

Una ración de cocido (300gr.)  
Una cucharada de aceite de oliva  
Una ración pequeña de pera (100gr.)  
Dos rebanadas de pan de trigo integral

El garbanzo es una legumbre muy interesante en proteínas de origen vegetal, en vitaminas del grupo B y en carbohidratos de absorción lenta principalmente, aunque también aporta vitamina C y fibra. Haga un cocido tradicional, pero con poca grasa, y la sopa clarita. Tome de postre una pera.

Merienda: Leche desnatada.

Una taza de desayuno de leche desnatada uht

La composición de la leche, rica en proteínas, calcio, vitaminas A y complejo B, hace que este alimento sea especialmente importante en época de crecimiento y en situaciones fisiopatológicas especiales. Tome de merienda una taza de leche desnatada.

Cena: Ensalada y filete de pollo a la plancha.

Una cucharada de aceite de oliva  
Dos rebanadas de pan de trigo integral  
Una ración grande de ensalada mixta (vegetal) (300gr.)  
Una ración de pollo (filetes) (150gr.)

Prepare una ensalada mixta y tómela con un filete de pollo a la plancha.

**Menu para el día 6**

Desayuno: Café con leche, zumo de naranja y pan con mermelada.

Una cucharada de mermelada (con azúcar)  
1/2 lata de naranja (zumo)  
Una taza de desayuno de café con leche descremada (200gr.)  
Dos rebanadas de pan de trigo integral

Tome un vaso de café con leche desnatada, un zumo de naranja y una rebanada de pan con mermelada.

Media mañana: Fruta.

Una ración pera (150gr.)

El proceso de maduración hace que el almidón de los vegetales se convierta en azúcares simples. Así las frutas maduras serán siempre más digestivas. Tome a media mañana una pera.

Comida: Paella y ensalada.

Una ración grande de paella con verduras (250gr.)  
1/2 lata de atun en aceite  
Una ración de ensalada mixta (vegetal) (200gr.)  
Una cucharada de aceite de oliva  
Dos rebanadas de pan de trigo integral

El arroz, al igual que las pastas, supone un aporte muy interesante de carbohidratos y el pollo es una carne, que nos proporciona proteínas, vitaminas del grupo B y algunos minerales. En una paella de pollo con verduras tendremos un rico y nutritivo plato, que acompañado de una buena ensalada mixta (vegetal) con atún, sera completo.

Merienda: Yogurt

Un yogurt desnatado

Los productos lácteos tienen la ventaja de presentar el calcio en unas condiciones de absorción muy superiores a otros alimentos que lo contienen, siendo máximo el aprovechamiento y utilización de este mineral. Tome de merienda un yogurt desnatado (puede ser de sabores).

Cena: Verdura y un filete a la plancha..

Una ración de espinacas (congeladas) (200gr.)  
Una ración pequeña de ternera (bistec) (80gr.)  
Dos rebanadas de pan de trigo integral  
Una cucharada de aceite de oliva

Tanto en la comida como en la cena deben servirse verduras cocidas o crudas. Tome las espinacas rehogadas con ajo.. Como segundo, tome un filete de ternera a la plancha con una ensalada de escarola.

## Menu para el día 7

Desayuno: Café con leche, tostada con mermelada y zumo.

1/2 lata de naranja (zumo)  
Una taza de desayuno de leche desnatada uht  
Una cucharada de mermelada (con azúcar)  
Dos rebanadas de pan de trigo integral  
1/2 cucharada de mantequilla

En los zumos de frutas aunque eliminamos un componente de gran interés: la fibra (contenida en la piel y en la pulpa), seguimos manteniendo los valores nutritivos de la fruta, y son muy fáciles de tomar. Tome una taza de café con leche desnatada, un zumo de naranja y una rebanada de pan con mermelada.

Media mañana: Fruta.

Una mandarina

Las frutas pueden tomarse como postre de las comidas, pero son igualmente interesantes y nutritivas en cualquier otro momento del día. Lo importante es que al finalizar el día se hayan consumido las raciones recomendadas. Tome a media mañana unas mandarinas.

Comida: Lentejas y pollo con patata.

Un plato grande de lentejas estofadas (250gr.)  
Dos rebanadas de pan de trigo integral  
Una ración de patata (100gr.)  
Una ración pequeña de pollo entero (80gr.)  
Una cucharada de aceite de oliva

Unas lentejas estofadas, son un rico plato de legumbres, que nos aportarán proteínas de origen vegetal y un alto contenido en hierro, calcio. Tome unas lentejas con poca grasa y un pollo asado con una patata asada.

Merienda: Café con leche.

Una cucharada de café  
Una taza de desayuno de leche descremada  
1/2 cucharada de azúcar

Recuerde que la carencia de leche, junto a la de otros alimentos, puede frenar el crecimiento de los niños. Prepárese para merendar una taza de leche descremada con café.

Cena: Menestra de verdura y lenguado al horno..

Una ración de lenguado al horno (200gr.)  
Una ración de menestra de verduras (200gr.)  
Dos rebanadas de pan de trigo integral

Rehogue cebolla y jamón, añadir harina. Agregar agua y las verduras, dejar cocer a fuego lento. El lenguado hágalo al horno con limón y perejil..