

**Menu para el día 1**

Desayuno: Leche desnatada, pan con mantequilla y mermelada.

281 Kcal. Leche desnatada uht (200 gr.)  
Mermelada (sin azúcar) (20 gr.)  
Mantequilla (10 gr.)  
Pan de trigo integral (45 gr.)

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

Media mañana: Fruta

86 Kcal. Naranja (200 gr.)

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.

511 Kcal. Patata (100 gr.)  
Aceite de oliva (10 gr.)  
Ternera (bistec) (80 gr.)  
Judía verde (150 gr.)  
Tomate (200 gr.)  
Pan de trigo integral (40 gr.)

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

53 Kcal. Yogurt desnatado (125 gr.)

Tome un yogurt desnatado.

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

483 Kcal. Patata cocida (100 gr.)  
Pan de trigo integral (40 gr.)  
Acelgas (200 gr.)  
Aceite de oliva (10 gr.)  
Gallo (pescado) (200 gr.)

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.

370 Kcal. Pan de trigo integral (40 gr.)  
Te con leche (250 gr.)  
Jamon serrano (20 gr.)  
Zumos de naranja (250 gr.)

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.

86 Kcal. Naranja (200 gr.)

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.

1.003 Kcal. Aceite de oliva (10 gr.)  
Lechuga (200 gr.)  
Tomate (150 gr.)  
Pan de trigo integral (40 gr.)  
Pollo entero (150 gr.)  
Macarrones a los 4 quesos (200 gr.)

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

Merienda: Fruta.

104 Kcal. Manzana (200 gr.)

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..

457 Kcal. Croquetas de gambas (200 gr.)  
Flan, natillas sin huevo (125 gr.)  
Sopa de arroz (200 gr.)

. 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.

- 265 Kcal. Leche desnatada uht (200 gr.)  
Cereales desayuno (ricos en fibra) (40 gr.)  
Naranja (zumo) (250 gr.)

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.

- 78 Kcal. Chirimoya (100 gr.)

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

- 501 Kcal. Coliflor (200 gr.)  
Patata (100 gr.)  
Aceite de oliva (10 gr.)  
Chuletas de cordero al romero (100 gr.)  
Pan de trigo integral (40 gr.)

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, rocíar con vino y agregarlas a las berenjenas, seguir cociendo a fuego medio 1/4h., acompañar con una patata asada.

Merienda: Yogurt

- 53 Kcal. Yogurt desnatado (125 gr.)

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..

- 441 Kcal. Aceite de oliva (10 gr.)  
Merluza al horno (200 gr.)  
Pan de trigo integral (40 gr.)  
Ensalada mixta (vegetal) (300 gr.)

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.

613 Kcal. Pan de trigo integral (50 gr.)  
Mermelada (con azúcar) (20 gr.)  
Leche desnatada uht (250 gr.)  
Naranja (zumo) (250 gr.)  
Mantequilla (20 gr.)  
Queso de burgos (50 gr.)

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

104 Kcal. Manzana (200 gr.)

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.

531 Kcal. Piñones (sin cáscara) (5 gr.)  
Pasas (10 gr.)  
Espinacas (150 gr.)  
Patata (150 gr.)  
Pan de trigo integral (50 gr.)  
Aceite de oliva (10 gr.)  
Carne asada (80 gr.)

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

53 Kcal. Yogurt desnatado (125 gr.)

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.

362 Kcal. Pan de trigo integral (50 gr.)  
Sopa de fideos (200 gr.)  
Tortilla de espárragos (150 gr.)

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.

369 Kcal. Pan de trigo integral (50 gr.)  
Zumos de naranja (250 gr.)  
Leche desnatada uht (200 gr.)  
Queso de burgos (40 gr.)

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

104 Kcal. Manzana (200 gr.)

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.

441 Kcal. Cocido (300 gr.)  
Aceite de oliva (10 gr.)  
Pera (100 gr.)  
Pan de trigo integral (50 gr.)

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.

70 Kcal. Leche desnatada uht (200 gr.)

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.

474 Kcal. Aceite de oliva (10 gr.)  
Pan de trigo integral (50 gr.)  
Ensalada mixta (vegetal) (300 gr.)  
Pollo (filetes) (150 gr.)

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

**Menu para el día 6**

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

336 Kcal. Mermelada (con azúcar) (20 gr.)  
Naranja (zumo) (200 gr.)  
Cafe con leche descremada (200 gr.)  
Pan de trigo integral (50 gr.)

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

Media mañana: Fruta.

92 Kcal. Pera (150 gr.)

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.

519 Kcal. Paella con verduras (250 gr.)  
Atun en aceite (30 gr.)  
Ensalada mixta (vegetal) (200 gr.)  
Aceite de oliva (10 gr.)  
Pan de trigo integral (50 gr.)

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

53 Kcal. Yogurt desnatado (125 gr.)

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..

401 Kcal. Espinacas (congeladas) (200 gr.)  
Ternera (bistec) (80 gr.)  
Pan de trigo integral (50 gr.)  
Aceite de oliva (10 gr.)

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.

411 Kcal. Naranja (zumo) (200 gr.)  
Leche desnatada uht (200 gr.)  
Mermelada (con azúcar) (20 gr.)  
Pan de trigo integral (50 gr.)  
Mantequilla (10 gr.)

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.

80 Kcal. Mandarina (200 gr.)

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.

564 Kcal. Lentejas estofadas (250 gr.)  
Pan de trigo integral (50 gr.)  
Patata (100 gr.)  
Pollo entero (80 gr.)  
Aceite de oliva (10 gr.)

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.

112 Kcal. Café (5 gr.)  
Leche descremada (200 gr.)  
Azúcar (10 gr.)

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..

487 Kcal. Lenguado al horno (200 gr.)  
Menestra de verduras (200 gr.)  
Pan de trigo integral (50 gr.)

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..