

MENÚ VERANIEGO HIPOCALORICO DE EJEMPLO

COMIDAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con sacarina o stevia Cereales integrales con leche.	Café con sacarina o stevia Cereales integrales con leche.	Café con sacarina o stevia Cereales integrales con leche.	Café con sacarina o stevia Cereales integrales con leche.	Café con sacarina o stevia Cereales integrales con leche.	Café con sacarina o stevia Cereales integrales con leche.	Café con sacarina o stevia Cereales integrales con leche.
½ MAÑANA	Fruta	Yogur desnatado	Fruta	Yogur desnatado	Fruta	Yogur desnatado	Fruta
COMIDA	Ensalada verde Ensalada con garbanzos y arroz Pan integral Fruta	Menestra de verduras. Pavo a la plancha con estofado de brócoli y champiñones (Receta 1) Pan integral Fruta	Espaguetis a la marinera con mejillones y gambas Merluza a la plancha con ensalada. Pan integral Fruta	Puré de verduras. Pollo a la plancha con salsa de tomate y ajito. Pan integral Fruta	Lentejas con calabacín y zanahoria. Ternera a la plancha con ensalada. Pan integral Naranja.	Ensalada con tomate y pepino. Arroz a la cubana con huevo mollete. Pan integral Fruta	Comida libre
MERIENDA	Fruta Leche	Fruta Leche	Fruta Leche	Fruta Leche	Fruta Leche	Fruta Leche	Fruta Leche
CENA	Pollo al horno con verduras. Pan integra Compota de manzana	Atún a la plancha con ensalada de tomate, rábanos y cebolla. Pan integral Fruta	Calamar a la plancha con sanfaina. Pan integral Fruta	Ensalada con tomate, pepino, cebolla i pimiento con una tortilla a la francesa. Pan integral Fruta	Sepia a la plancha con salteado de acelgas, setas y jamón. Pan integral Fruta	Crema de champiñones (Receta 2) Sardinas a la plancha con ensalada. Pan integral Fruta	Melón con jamón Tortilla a la francesa Pan integral Yogur desnatado.