

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>						
- 360 cc. leche descremada - 1 tostada de pan - 10g. margarina	- 360 cc. leche descremada - 1 tostada pan - 10 gr. mermelada promédica	- 360 cc. leche descremada - 1 tostada pan - 10g. margarina	- 360 cc. leche descremada - 1 tostada pan - 10 gr. mermelada promédica - 10g. margarina	- 360 cc. leche descremada - 1 tostada pan - 10 gr. mermelada promédica - 10g. margarina	- 360 cc. leche descremada - 1 tostada pan - 10 gr. mermelada promédica - 10g. margarina.	- 360 cc. leche descremada. - 1 tostada pan - 10 gr. mermelada promédica - 10g. margarina
<b>MEDIA MAÑANA</b>						
- 30 gr. jamón serrano - 10 gr. pan - 80 gr. queso gallego	- 30 gr. jamón dulce - 10 gr. pan - 80 gr. queso de Burgos - 1 pieza fruta (plátano)	- 30 gr. jamón dulce - 1 pieza fruta pequeña - 10 gr. de pan	- 20 gr. queso manchego tierno - 50 gr. zumo tomate - 10 gr. pan	- 30 gr. jamón dulce - 10 gr. pan - 1 pieza fruta	- 20 gr. jamón serrano - 1 tomate pequeño - 10 gr. pan - 120gr. requesón o 80 gr. de queso gallego	- 30 gr. jamón dulce - 10 gr. pan - 40 gr. queso rayado
<b>COMIDA</b>						
- 70 gr. espagueti (salsa tomate dietético, queso rayado 20gr.atún)  - 100 gr. pollo asado guarnición (guisantes, alcachofas, judías verdes, zanahorias)  -10 gr. pan  -1 pieza fruta	- 200 gr. judías verdes - 110 gr. zanahorias - 70 gr. guisantes - 20 gr. aceite  - 120 gr. ternera guarnición: 50 gr. zanahorias 20 gr. patata  - 10 gr. pan.  - 1 pieza fruta.	- 30 gr. lentejas (pimiento, cebolla, tomate y patata)  - 120 gr. carne vacuno a la plancha ó - 120 gr. de hígado  - 10 gr. pan  - 1 pieza fruta	- Sopa de pescado con 35 gr. de arroz  - 140 gr. pollo asado - 75 gr. guisantes - Ensalada: 150 gr. lechuga 100 gr. alcachofas 50 gr. remolacha 30 gr. pepino  -10 gr. de pan  -1 pieza de fruta	- 140 gr. de pollo asado  - 300 gr. ensalada (remolacha, lechuga, zanahoria, guisantes, maíz, alcachofas, apio, pepino, y 1huevo duro)  - 10 gr. de pan  - 1 manzana asada	- 25 gr. arroz - 1 huevo escalfado - 30 gr. salchichas Frankfurt - Añadir salsa de tomate dietética.  -100 gr. de pescadilla ó merluza  -10 gr. pan  -1 pieza de fruta	- Entremeses 30 gr. de jamón serrano 30gr. queso duro (parmesano) 250gr. mejillones en escabeche alcachofas, judías verdes, remolacha, aceitunas negras y pimiento morrón. -120 gr. de carne asada con puré de patata  -15 gr. pan -1 pieza de fruta
<b>MERIENDA</b>						
- 30 gr. jamón serrano - 10 gr. pan - 80 gr. queso gallego	- 360 cc. leche descremada - 1 tostada - 10 gr. margarina - 110 cc. naranja - 10 gr. mermelada promédica	- 50 gr. queso Villalón - 10 gr. pan - 10 gr. margarina - 1 pieza fruta	- 360 cc. leche descremada - 20 gr. pan - 10 gr. margarina - 1 yogur descremado	- 360 cc. leche descremada - 1 tostada - 10 gr. mermelada promédica - 150 cc. zumo de naranja o 300 gr. de melón	- 360 cc. leche descremada - 10 gr. margarina - 1 tostada. - 150 cc. zumo de melocotón	- 360 cc. leche descremada - 1 pieza fruta (preferiblemente plátano) - 10 gr. pan - 10 gr. margarina - 10 gr. mermelada promédica
<b>CENA</b>						
- 100gr. sardinas asadas - 200gr. ensalada (apio, tomate, zanahoria, lechuga y remolacha)  - 1 huevo cocido o pasado por agua  - 10 gr. pan  - 100gr. macedonia de fruta (manzana, naranja, pera, etc.. y 50 g. de zumo de naranja)	- Caldo de verduras con 30 gr. de arroz  - 150 gr. de gallo con ensalada  - 20 gr. pan  - 1 pieza fruta	- Sopa con 24 gr. de arroz  - 120 gr. merluza o pescadilla con ensalada  - 1 pieza fruta	- 300gr. menestra verduras (zanahoria, puerro, apio, coles, guisantes, judía verde y alcachofas)  - Tortilla de 1 huevo con 20 gr. jamón serrano.  - 20 gr. pan  -100gr. compota de manzana	- 30 gr. de sémola de trigo en caldo de verduras y jugo de carne.  - Trucha escabechada  - 10 gr. pan  - 1 pieza fruta	-150 gr. puré de alubias, asociar 50 cc. de leche y 5 gr. de margarina  -150 gr. carne de vacuno a la plancha y 50 gr. de guisantes  - 1 pieza de fruta	- 300 gr. judías verdes - 100 gr. zanahorias - 30 gr. guisantes - 100 gr. espinacas aderezado con 20 gr. aceite  - 50 gr. bonito fresco a la plancha con ajo y perejil  - 15 gr. de pan  - 1 pieza de fruta
<b>ANTES DE ACOSTARSE</b>						
Un vaso de leche y una pieza de fruta.						