



DIETA DE 1.500 KCAL.

PRIMERA SEMANA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Debe incluir fruta (entera o zumo natural), pan o cereales integrales, un lácteo						
MEDIA MAÑANA	A elegir entre una pieza de fruta, un yogur, queso fresco, frutos secos...						
COMIDA	Arroz con verduras Filete de ternera plancha con ensalada Postre: fruta o lácteo	Pasta con salsa tomate casero Pescado blanco a la plancha con ensalada de pimientos asados Postre: fruta o lácteo	Lentejas estofadas con verduras (sin embutido) Conejo en papillote con ensalada Postre: fruta o lácteo	Berenjena rellena de verduras Pez espada plancha con patatas pequeñas al horno Postre: fruta o lácteo	Patatas guisadas con verduras Pechuga de pollo asado con ensalada Postre: fruta o lácteo	Lasaña de verdura Bonito con salsa de pimientos Postre: fruta o lácteo	Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao Ensalada variada Postre: fruta o lácteo
MERIENDA	A elegir entre una pieza de fruta, un yogur, queso fresco, frutos secos...						
CENA	Judías verdes con patata Tortilla francesa con ensalada Queso fresco	Crema de verduras casera Pechuga de pavo plancha con tomate natural Lácteo o fruta	Ensalada variada con maíz Plato de fiambre magro con queso fresco Lácteo o fruta	Crema de calabaza casera Tortilla francesa con ensalada Lácteo o fruta	Alcachofas Rollitos de jamón con zanahoria rallada Queso fresco	Acelgas rehogadas con patata Carne picada con ajo y champiñones Lácteo o fruta	Crema de calabacín casera Dorada con tomate al horno Queso fresco



DIETA DE 1.500 KCAL.

SEGUNDA SEMANA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	Debe incluir fruta (entera o zumo natural), pan o cereales integrales, un lácteo						
MEDIA MAÑANA	A elegir entre una pieza de fruta, un yogur, queso fresco, frutos secos...						
COMIDA	Alubias con verduras Merluza a la plancha con ensalada Postre: fruta o lácteo	Ensalada de couscous con verduras Hamburguesa casera con ensalada Postre: fruta o lácteo	Crema de espinacas Ternera asada con patata y champiñones Postre: fruta o lácteo	Lentejas en ensalada con cebolleta y tomate Conejo al ajillo con zanahoria baby Postre: fruta o lácteo	Espaguetis boloñesa Ensalada variada Postre: fruta o lácteo	Arroz con setas Salmón a la plancha con ensalada Postre: fruta o lácteo	Guisantes salteados Rape con tomate, calabacín y cebolla y cebolla al horno Postre: fruta o lácteo
MERIENDA	A elegir entre una pieza de fruta, un yogur, queso fresco, frutos secos...						
CENA	Sopa de pasta y verduras Pollo plancha y ensalada de tomate y queso fresco Postre: lácteo o fruta	Menestra de verduras Cinta de lomo fresca con ensalada Postre: lácteo o fruta	Ensalada de arroz con tomate, jamón cocido y queso fresco Postre: lácteo o fruta	Vichyssoise Trucha a la plancha con ensalada Postre: lácteo o fruta	Pastel de puerro Ensalada Postre: lácteo o fruta	Ensalada campera con pimiento y tomate Tortilla de calabacín Postre: lácteo o fruta	Ensalada de espinacas con tomate cherry, queso fresco y frutos secos Postre: lácteo o fruta