

# Menú de 1500 Kcal

|              | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  | SÁBADO   | DOMINGO   |
|--------------|---|---|---|--|--|--|---|
| DESAYUNO     | Opción1:<br>1 pieza de fruta<br>1 vaso de leche<br>2 biscotes<br>1 porción de queso fresco  |   | Opción2:<br>1 pieza de fruta<br>1 vaso de Bebida de soja<br>4 Galletas María<br>2 cucharadas de mermelada sin azúcar                          |  | Opción3:<br>1 pieza de fruta<br>1 yogur de soja<br>40 g de pan integral con 2 trozos de jamón o pavo   |  |   |
| MEDIA MAÑANA | 1 pieza de fruta + 1 yogur desnatado o 1 biscote o 2 galletas   |   |   |  |  |  |   |
| COMIDA       | Calabacín y Champiñones salteados con salsa de soja<br>Emperador (140g) a la plancha con ensalada de garbanzos (40g)<br>1 yogur desnatado | Pasta integral con salteado de berenjena, pimiento rojo y cebolla<br>Pollo (100g) a la plancha con perejil y zanahoria rallada<br>1 manzana | Col salteada con garbanzos (40g)<br>Merluza (140g) en papillote con nido de patata y cebolla<br>Yogur líquido desnatado                       | Crema de lentejas (40g) con zanahoria y pimiento verde y rojo<br>Lenguado (140g) al horno con zumo de limón<br>1 naranja espolvoreada con canela | Sopa de pasta (30g)<br>Costillas de cordero (100g) a la plancha con ensalada y salsa agridulce-picante<br>Cuajada con 1 cucharada de salvado | Cuscús (30g) con pimientos y cebolla escalivados<br>Tortilla de cebolla (1 huevo)<br>2 kiwis | Espinacas salteadas con pasas y piñones<br>Pavo con pimienta y pimientos del padrón, con patatas (100g) a la papillote<br>Yogur desnatado |
| MERIENDA     | 1 pieza de fruta + 1 yogur desnatado o 1 biscote o 2 Galletas   |   |   |  |  |  |   |
| CENA         | Espárragos a la plancha con sal marina<br>Tortilla de berenjena (1 huevo)<br>2 ciruelas   | Arroz (70g) con coliflor y brócoli hervido<br>Rape (140g) con cebolla y tomate al horno<br>Cuajada con miel                                 | Espárragos blancos con mayonesa light<br>Pavo (100g) a la plancha con sésamo espolvoreado por encima y guarnición de arroz (30g)<br>1 plátano | Ensalada de endibias, zanahoria y pimiento con arroz (30g)<br>Tortilla con setas (1 huevo)<br>1 yogur desnatado                                  | Wok de brécol, coliflor, espárragos y espaguetis (30g)<br>Pollo (100g) rebozado con hierbas<br>Macedonia de frutas de temporada              | Vichisoise<br>Emperador (140g) a la plancha con ensalada<br>Yogur líquido desnatado          | Rodajas de tomate con perejil<br>Rollitos de jamón dulce y quesitos (2 trozos) y 2 biscotes al Salvado<br>1 plátano                       |