

...Y EN ESPECIAL PARA LA POBLACIÓN ADULTA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Leche semidesnatada Cereales integrales Zumo de naranja natural	Bocadillo de jamón serrano y queso	Menestra de verduras Lubina al horno con patata panadera Plátano	Yogur líquido Nueces	Ensalada de arroz con verduras y taquitos de jamón cocido Pera
MARTES	Yogur natural Pan integral con aceite de oliva, tomate natural y orégano Zumo de melocotón	Batido de frutas	Habitas con champiñones Lomo de cerdo a la naranja con ensalada de canónigos y almendras Yogur natural	Pan integral con quesitos en porciones	Caldo de pollo Revuelto de ajetes tiernos Albaricoque
MIÉRCOLES	Leche semidesnatada Galletas María integrales Fresas	Sándwich de jamón cocido y canónigos	Macarrones con berenjena y brócoli Guiso de bacalao con verduras Cerezas	Nectarinas	Ensalada de tomate y queso fresco Parrillada de verduras y setas Yogur natural
JUEVES	Leche semidesnatada Pan integral con jamón cocido Manzana	Naranja	Cocido de lentejas con arroz Ensalada de espinacas con caballa Yogur natural	Yogur líquido Almendras	Sopa de verduras Tortilla de espárragos trigueros y jamón serrano Plátano
VIERNES	Leche semidesnatada Bizcocho casero Zumo de melocotón	Yogur natural	Tagliatelle con calabaza y jamón serrano Pollo al horno con patata asada Albaricoque	Macedonia de frutas	Brocheta de verduras Empanadillas de atún Natillas
SÁBADO	Leche semidesnatada Cereales integrales Fresas	Cerezas	Arroz caldoso con costillas de cerdo y verduras Ensalada de cogollos y anchoas Yogur natural	Yogur líquido Avellanas	Puré de calabaza Salmón al horno con verduras Manzana
DOMINGO	Yogur natural Pan integral con aceite de oliva, tomate natural y orégano Zumo de naranja natural	Bocadillo de lomo embuchado y queso	Garbanzos salteados con espinacas Tortilla de patata Fresas	Batido de frutas	Crema de calabacín Croquetas de jamón serrano Nectarinas



2L de agua



Se recomienda beber 2 litros de agua al día.

A la plancha



Elegir técnicas de cocinado con poca adición de grasa como la plancha o el asado.

Al horno



2 Rebanadas



Incluir en la comida y la cena 2 rebanadas de pan blanco o integral. Utilizar aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar (4 cucharadas/día).

Aceite de Oliva Virgen Extra



Adultos



Menú tipo para un adulto sano con actividad física moderada (2000-2200 kcal/día). Las necesidades nutricionales varían de forma individual.