



**1600 Kcal.**

### **DESAYUNO**

Elegir entre:

- Desayuno ligero: 1 vaso de leche desnatada (200cc) + una rebanada de pan integral de cuatro dedos de ancho (40gr) + una loncha de fiambre de pavo (30gr) + una cucharada de tomate triturado (10gr)
- Desayuno integral: 2 yogures desnatados + un puñado de cereales integrales no azucarados (30gr)
- Desayuno clásico: 1 vaso de leche desnatada (200cc) + una rebanada de pan integral de cuatro dedos de ancho (40gr) + 1 cucharada de mermelada sin azúcar (15gr)
- Desayuno andaluz: 1 vaso de leche desnatada (200cc) + una rebanada de pan integral de cuatro dedos de ancho (40gr) + 1 cucharada de tomate triturado (10gr) + una cucharadita de aceite de oliva (5cc)

### **MEDIA MAÑANA**

Elegir entre:

- Yogur con ciruelas pasas: 1 yogur desnatado + 2 ciruelas pasas
- Carpaccio de queso fresco con tomate natural: 1 porción de queso fresco desnatado (65gr) + tomate en rodajas (60gr)
- Café con leche con pieza de fruta: 1 café con leche desnatada (100cc) + 1 manzana

### **MERIENDA**

Elegir entre:

- Yogur con nueces: 2 yogures desnatados + 2 nueces
- Café con cereales: 1 café con leche desnatada (200cc) + cereales integrales (20gr)
- Queso con membrillo: 1 porción de queso fresco desnatado (65gr) + membrillo sin azúcar (30gr)

## **MENÚ 1 (1600)**

### **COMIDA**

- Sopa de arroz con gambas y pescado blanco: un puñado de arroz con 1 filete pequeño de pescado blanco + 4 gambas
- Ensalada de escarola (50gr)
- Manzana (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz 40gr, pescado blanco 100gr, gambas 40gr, caldo de pescado, cebolleta 30gr, tomate triturado 30gr, azafrán

Receta: se hace un caldo de pescado con las espinas del pescado y las cabezas de las gambas y se reserva, se rehoga la cebolleta con el tomate triturado y el arroz y se añade el caldo. Se cuece con el pescado todo junto unos veinte minutos y se añaden las gambas

### **CENA**

- Crema de zanahoria: zanahoria + 1 patata pequeña
- Conejo con tomate: 5 trocitos de conejo + media cebolla + medio pimiento verde + 1 diente de ajo + tomate triturado
- Naranja (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: conejo 140gr, patata 100gr, cebolla 50gr, pimiento verde 50gr, ajo 3gr, tomate triturado 50gr, zanahoria 150gr

Receta: se cuecen las zanahorias con la patata y se pasan por la batidora para hacer una crema. El conejo se hace guisado primero se añaden las verduras para hacer un sofrito y se rehoga el conejo, se cubre de agua y se guisa todo junto hasta que el conejo esté tierno.

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día

## **MENÚ 2 (1600)**

### **COMIDA**

- Guiso de garbanzos con verduras: 1 puñado y medio de garbanzos crudos + media zanahoria + medio tomate + espinacas + punta de jamón serrano
- 2 mandarinas (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: garbanzos 50gr, zanahoria 60gr, tomate 60gr, jamón 60gr, espinacas 50gr

Receta: Se cuecen los garbanzos con las verduras y la punta de jamón para darles más sabor, se pueden usar garbanzos ya cocidos. El jamón se puede cocinar con los garbanzos o tomarlo aparte con el pan como tosta de jamón serrano

### **CENA**

- Ensalada de tomate y cebolleta: un tomate + cebolleta
- Filetes de lenguado a la plancha con champiñones: 1 filete pequeño de lenguado + champiñones
- Una pera (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30g)

Ingredientes: lenguado 140gr, champiñones 150gr, tomate 250gr, cebolleta 30gr

Receta: se hace la ensalada de tomate y el lenguado a la plancha, acompañado de champiñones a la plancha.

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de aceite al día

### **MENÚ 3 (1600)**

#### **COMIDA**

- Macarrones integrales con bonito: 1 puñado de macarrones + tomate + medio pimiento + cebolla + 1 rodaja pequeña de bonito
- Ensalada de brotes de lechuga 50gr
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pasta integral cruda 40gr, tomate 50gr, pimiento verde 50gr, cebolla 30gr, bonito 100gr

Receta: se hace un sofrito con el tomate, el pimiento y la cebolla y se añade el bonito. Por otro lado se cuecen los macarrones y se mezclan con las verduras y el pescado.

#### **CENA**

- Judías verdes rehogadas: un plato de judías verdes + ajo
- Brochetas de pollo a la plancha con tomatitos: un filete mediano de pechuga de pollo + tomatitos
- Una manzana asada (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: Pechuga de pollo 140gr, tomatitos 50gr, judías verdes 170gr, ajo 3gr

Receta: se cuecen las judías verdes y se rehogan con el ajo. La pechuga de pollo se corta en dados y se hace a la plancha o a la parrilla y se hacen las brochetas alternando un dado de pollo con un tomatito

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día

### **MENÚ 4 (1600)**

#### **COMIDA**

- Ensalada de arroz integral con verduras: 1 puñado de arroz en crudo + cebolla + pimiento + tomate + lechuga romana (75gr)
- Chipirones a la plancha: un plato de chipirones + ajo + perejil
- Una naranja (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz 40gr, pimiento 30gr, tomate 50gr, cebolla 30gr, lechuga 50gr, chipirones 120gr, ajo 4gr, perejil fresco

Receta: Se cuece el arroz integral y se mezcla con las verduras cortadas en dados pequeños. Los chipirones se hacen a la plancha o a la parrilla y se les añade un poco de ajo machacado con perejil por encima para darles un sabor más intenso

#### **CENA**

- Verduras a la parrilla: medio calabacín pequeño + 1 cebolleta + medio tomate
- Huevos a la plancha con patata al vapor: con 1 huevo + 1 patata pequeña.
- Una pera (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: huevo 70gr, calabacín 50gr, cebolleta 50gr, tomate 100gr, patata 85gr

Receta: se cortan las verduras en rodajas y se hacen a la parrilla o a la plancha. Se hacen las patatas al vapor y se cortan en láminas y sobre ellas se pone un huevo a la plancha.

**Aceite de oliva:** 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día

## **MENÚ 5 (1600)**

### **COMIDA**

- Ensalada mixta con vinagre balsámico: un plato de lechuga + tomate + cebolleta + medio pepino
- Hamburguesa de ternera con berenjena a la plancha: carne picada + berenjena
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: berenjena 120gr, carne picada 120gr, tomate 100gr, cebolla 30gr, lechuga 75gr, pepino 75gr

Receta: se cortan las verduras y se prepara la ensalada que se aliña con vinagre balsámico. La berenjena se corta en rodajas se hace a la plancha y se pone de acompañamiento de la hamburguesa

### **CENA**

- Crema de hortalizas: calabaza + media zanahoria + cebolla
- Pescadilla al horno con tomate asado: 1 filete mediano de pescadilla + 1 tomate
- Una manzana (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pescadilla 140gr, calabaza 150gr, zanahoria 130gr, cebolla 50gr, tomate 100gr

Receta: se cortan las verduras y se cuecen para hacer la crema, luego se baten con la batidora o se pasan por el pasapurés. Se asa un tomate o se hace a la parrilla y se acompaña del pescado al horno o a la plancha.

**Aceite de oliva:** 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día

## **MENÚ 6 (1600)**

### **COMIDA**

- Ensalada tibiana de espirales integrales con pavo: canónigos + 1 puñado de pasta + pechuga de pavo + pimiento asado
- Un melocotón (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pasta integral cruda 40gr, pavo 140gr, canónigos 60gr, pimiento asado 60gr,

Receta: se cuece la pasta y se hace la pechuga a la plancha, se corta en dados y se mezcla todo con los pimientos asados y los canónigos para hacer la ensalada.

### **CENA**

- Acelgas con patatas: un plato de acelgas + patata pequeña + ajo
- Tortilla francesa con tomatitos: 1 huevo + tomatitos
- 2 ciruelas (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: Acelgas 100gr, patatas 90gr, ajo 3gr, tomatitos 60gr y huevo 70gr

Receta: se cuecen las patatas con las acelgas y se rehogan con el ajo. Se hace una tortilla francesa o un huevo a la plancha y se acompañan de los tomatitos.

**Aceite de oliva:** 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día

## **MENÚ 7 (1600)**

### **COMIDA**

- Judías pintas estofadas: 1 puñado y medio de judías pintas + puerro + tomate + pimiento
- Medallones de solomillo de cerdo con ensalada de brotes de lechuga: 2 medallones de solomillo + brotes de lechuga
- 1 naranja (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: judías pintas 50gr, solomillo de cerdo 85gr, puerro 50gr, tomate 50gr, pimientos 50gr, brotes de lechuga 50gr

Receta: se hace un sofrito con el puerro, tomate y el pimiento, se añaden las judías pintas y se cubren de agua o se puede usar un caldo de verduras para darle más sabor. El solomillo de cerdo se corta en medallones finos y se hace a la plancha acompañado de una ensalada de lechuga.

### **CENA**

- Trigueros a la plancha
- Lubina al horno con tomate triturado: un filete de lubina + tomate triturado
- 1 pera (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: espárragos trigueros 150gr, tomate triturado 90gr, lubina 140gr

Receta: se hacen los espárragos trigueros a la plancha o cocidos si se prefiere. La lubina se hace al horno y se acompaña de un poco de tomate triturado por encima, se puede sustituir el tomate triturado por una ensalada de tomate

**Aceite de oliva:** 3 cucharadas soperas y 1 cucharada de café al día