

## DESAYUNO- MEDIA MAÑANA- MERIENDA

1400 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 (20gr) + 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:

- 1 vaso de zumo de naranja natural
- 1 infusión + 2 nueces
- 1 infusión + 1 manzana

### MERIENDA

Elegir entre:

- 1 vaso de leche desnatada (200cc)
- 2 yogures desnatados
- 1 porción de queso fresco desnatado (65gr)

## **MENÚ 1 (1400)**

### **COMIDA**

- Tagliatelle con verduras: medio plato pequeño de tagliatelle cocidos, media zanahoria y medio pimiento
- Emperador a la parrilla: 1 rodaja pequeña de emperador + ajo y perejil
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pasta cruda 30gr, zanahoria 50gr, pimiento verde 50gr, emperador 100gr, ajo 3gr, perejil picado

Receta: se cortan las verduras en juliana y se rehogan, se cuece la pasta y cuando está al dente se escurre y se mezcla con las verduras

Se pica el ajo y el perejil y se dora un poco, se hace el emperador a la parrilla y se añade por encima el ajo

### **CENA**

- Ensalada de tomate con orégano: un tomate mediano con orégano
- Pechuga de pavo a la plancha con cebolla confitada: un filete mediano de pechuga de pavo con media cebolla confitada
- Una manzana grande (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: Pechuga de pavo 120gr, cebolla 50gr, tomate 150gr, orégano

Receta: se corta el tomate en rodajas y se pone en una fuente, se aliñan y se añade orégano. Se corta en tiras la cebolla y se deja pochar y se acompaña de la pechuga de pollo a la plancha **Aceite de oliva:** 3 cucharadas soperas al día

## **MENÚ 2 (1400)**

### **COMIDA**

- Arroz caldoso con gambones y mero: un puñado de arroz con 1 filete pequeño de mero + 4 gambones
- Ensalada de brotes de lechuga (50gr)
- Pera (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz 30gr, mero 80gr, gambones 40gr, caldo de pescado, cebolleta 30gr, tomate triturado 30gr, azafrán

Receta: se hace un caldo de pescado con las espaldas del pescado y las cabezas de los gambones 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 los gambones

### **CENA**

- Pinchos de hortalizas crudas: tomatitos + zanahoria
- Conejo con aroma de tomillo y patatas panaderas: 4 trocitos de conejo + 1 patata pequeña + media cebolla + medio pimiento verde + 1 diente de ajo
- 2 mandarinas (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: conejo 120gr, patata 75gr, cebolla 50gr, pimiento verde 50gr, ajo 3gr, tomatitos 75gr, zanahoria 75gr

Receta: se cortan las patatas en láminas junto con la cebolla, el ajo y el pimiento verde y se introducen en el horno. Por otro lado se corta el conejo y se le añaden hojas de tomillo, se pone en la bandeja del horno junto a las patatas y se asa hasta que el conejo esté en su punto. **Aceite de oliva:** 3 cucharadas soperas al día

### **MENÚ 3 (1400)**

#### **COMIDA**

- Ensalada de garbanzos con virutas de jamón: 1 puñado de garbanzos crudos + media zanahoria + medio tomate + virutas de jamón serrano + canónigos
- Un melocotón grande (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: garbanzos 40gr, zanahoria 50gr, tomate 50gr, jamón 55gr, canónigos 50gr

Receta: Se cuecen los garbanzos con un caldo de verduras para darles más sabor, se pueden usar garbanzos ya cocidos. Se trocean la zanahoria y el tomate en dados y se añaden a los garbanzos escurridos. Se pone todo en una ensaladera junto con los canónigos y las virutas de jamón

#### **CENA**

- Licuado de tomate y apio: un tomate + una ramita de apio
- Filetes de gallo al vapor con calabacín a la plancha: 1 filete pequeño de gallo + calabacín
- 1 naranja (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30g)

Ingredientes: gallo 120gr, calabacín 130gr, laurel, tomate 250gr, apio 30gr

Receta: se licua el tomate y se sirve con un poco de pimienta y la rama de tomate, se puede usar un zumo de tomate o un licuado de hortalizas, si lo prefiere puede sustituirlo por una ensalada de tomate. El calabacín se hace a la plancha. Los filetes de gallo se hacen al vapor y se sirven junto con el calabacín.

**Aceite de oliva:** 3 cucharadas soperas al día

### **MENÚ 4 (1400)**

#### **COMIDA**

- Lasaña de berenjena: media berenjena grande + 3 cucharadas y media de carne picada + medio tomate pequeño + media cebolla pequeña
- Ensalada de escarola: un plato pequeño de escarola
- Una raja grande de melón (300gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: berenjena 150gr, carne picada 100gr, tomate 50gr, cebolla 50gr, escarola 80gr

Receta: se rehoga la cebolla y el tomate y se fríe la carne picada, se cortan láminas de berenjenas y se monta la lasaña intercalando la carne picada con las láminas de berenjena

#### **CENA**

- Bacalao a la brasa con parrillada de zanahoria y calabaza: 1 filete mediano de bacalao + calabaza + media zanahoria
- Una manzana (200gr)

- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: bacalao 120gr, calabaza 150gr, zanahoria 150gr

Receta: se corta la calabaza en rodajas y la zanahoria en tiras y se hacen a la parrilla junto con el bacalao. Se puede sustituir por un puré de zanahoria y calabaza y un bacalao a la plancha

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas al día

## MENÚ 5 (1400)

### COMIDA

- Paella mixta: 1 puñado de arroz en crudo + 1 sofrito de cebolla pimiento tomate con 1 cucharada de aceite + 2 trocitos de pollo + 4 anillas grandes de calamar + 6 mejillones
  - Ensalada de lechuga romana (75gr)
  - 2 kiwis grande (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz 30gr, pimiento 30gr, tomate 30gr, cebolla 30gr, pollo 50gr, calamar 40gr, mejillón 40gr, azafrán, caldo de ave desgrasado

Receta: Se hace un sofrito con el pimiento, la cebolla y el tomate y se añade el pollo y el calamar, se junta con el arroz y se pone doble de caldo de ave que de arroz, se le añade una ramita de azafrán y la paella estará lista en veinte minutos. Justo un momento antes de terminar se ponen encima los mejillones para que se abran.

### CENA

- Sartenada de verduras: medio calabacín pequeño + 1 puerro + medio tomate
- Huevos rotos con patatas: con 1 huevo + 1 patata pequeña.
- 2 mandarinas (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: huevo 60gr, calabacín 50gr, puerro 50gr, tomate 100gr, patata 75gr

Receta: se cortan las verduras en dados y se sofríen con una cucharada de aceite de oliva. Se hacen las patatas cocidas y se cortan en láminas se ponen en la base de un plato y sobre ellas se pone un huevo a la plancha

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas al día.

## MENÚ 6 (1400)

### COMIDA

- Lentejas estofadas: 1 puñado de lentejas + 4 trocitos de carne magra de ternera + sofrito de puerro, tomate y pimiento con 1 cucharada de aceite
- Ensalada de hoja de roble: lechuga de roble 75gr
- 1 naranja (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: lentejas 40gr, carne magra de ternera 80gr, puerro 50gr, tomate 50gr, pimientos 50gr

Receta: se hace un sofrito con el puerro, tomate y el pimiento y se añade la carne en trozos, se añaden las lentejas y se cubre de agua o se puede usar un caldo de verduras para darle más sabor

#### **CENA**

- Ensalada de espárragos trigueros con tomates cherry y eneldo: 1 plato espárragos, 8 tomates cherry, eneldo
- Cogollo de merluza a la plancha: una rodaja mediana de merluza al horno
- 2 ciruelas (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: espárragos trigueros 150gr, tomate 80gr, eneldo, merluza 120gr

Receta: se cuecen los espárragos unos minutos, se cortan los tomates cherry por la mitad y se pone todo en una fuente, se añade el eneldo y se aliña con un poco de aceite de oliva y vinagre

**Aceite de oliva:** 3 cucharadas soperas al día

#### **MENÚ 7 (1400)**

#### **COMIDA**

- Ensalada de endibias con naranja: 1 endibia + 1 naranja sanguina
- Pajaritas a la marinera: 1 puñado de pasta + 4 gambas + 3 trocitos de perca + 1 sofrito de cebolla y tomate triturado con 1 cucharada de aceite
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pasta 30gr, gambas 50gr, perca 80gr, cebolla 25gr, tomate triturado 20gr, endibia 100gr, naranja 200gr

Receta: se corta la naranja en rodajas finas y la endibia en tiras y se mezcla en una ensaladera. Se hace un sofrito con la cebolla y el tomate y se añade el pescado y las gambas, se mezcla con la pasta y se cubre con un caldo de pescado, se cuece todo junto hasta que la pasta esté hecha

#### **CENA**

- Pencas de acelga rehogadas con huevo picado: Un plato pequeño de acelgas + 1 patata pequeña + 1 huevo duro
- 1 melocotón grande (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: Acelgas 100gr, patatas 75gr, ajo 3gr y huevo duro 60gr

Receta: se cuecen las patatas con las pencas de acelga y se sirven con un huevo duro picado

**Aceite de oliva:** 3 cucharadas soperas al día