

DESAYUNO- MEDIA MAÑANA- MERIENDA

1800 Kcal.

DESAYUNO

Elegir entre:

- Desayuno ligero: 1 vaso de leche desnatada (200cc) + una rebanada de pan integral de cinco dedos de ancho (50gr) + una loncha de fiambre de pavo (30gr) + 3 rodajas de tomate natural (50gr)
- Desayuno integral: 2 yogures desnatados + un puñado de cereales integrales no azucarados (40gr) + 1 kiwi
- Desayuno clásico: 1 vaso de leche desnatada (200cc) + una rebanada de pan integral de cinco dedos de ancho (50gr) + 1 cucharada de mermelada sin azúcar (15gr) + zumo de naranja natural (100cc)
- Desayuno andaluz: 1 vaso de leche desnatada (200cc) + una rebanada de pan integral de cinco dedos de ancho (50gr) + 2 cucharadas de tomate triturado (30gr) + una cucharadita de aceite de oliva (5cc)

MEDIA MAÑANA

Elegir entre:

- Yogur con cereales y ciruelas pasas: cereales integrales (20gr) + 1 yogur desnatado + 2 ciruelas pasas
- Tosta de queso con tomate: queso fresco desnatado (30gr) + tomate en rodajas (30gr) + pan integral (30gr)
- Tortitas de maíz con pavo: 2 tortitas de maíz + fiambre de pavo (30gr) + infusión

MERIENDA

Elegir entre:

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

MENÚ 1 (1800)

COMIDA

- Ensalada tibia de espinacas: 1 puñado y medio de espirales integrales + medio calabacín mediano + 2 lonchas y media de jamón cocido + espinaca cruda
- 1 pera grande (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pasta 50gr, calabacín 100gr, jamón cocido 80gr, espinacas 50gr

Receta: se cuecen los espirales integrales y se reservan. Se hace a la plancha el calabacín y se mezcla en una ensaladera con la pasta cocida, la espinaca cruda y las tiras de jamón cocido

CENA

- Salteado de pavo con patata asada al romero: 1 pechuga mediana + 1 patata pequeña + media cebolla + medio pimiento verde + medio pimiento rojo
- 2 kiwis (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pechuga de pavo 160gr, patata 120gr, cebolla 50gr, pimiento verde 50gr, pimiento rojo 50gr

Receta: se saltean las tiras de pechuga de pavo con las verduras, se pone en un plato con una patata asada con romero de acompañamiento

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 2(1800)

COMIDA

- Ensalada de arroz integral: 1 puñado y medio de arroz + 1 tomate pequeño + media cebolla + 1 huevo y una clara + un pepino pequeño
- Piña (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz integral 50gr, tomate 125gr, cebolla 50gr, huevo 80gr, pepino 100gr

Receta: se cuece el arroz integral y se cuele, se trocean las verduras y se mezclan con el arroz y con el huevo duro picado

CENA

- Sopa de col rizada: col rizada + media cebolla
- Lubina al horno con tomatitos: 1 filete de lubina + tomates cherry
- Una manzana (200gr)
- Una rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: lubina 160gr, col rizada 100gr, cebolla 50gr, tomatitos 100gr

Receta: se pica la cebolla y se rehoga, se añade la col cortada en tiras y se cuece todo junto. Se hace la lubina al horno y se añaden los tomatitos en la bandeja del horno para ponerlos como acompañamiento

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 3(1800)

COMIDA

- Licuado de hortalizas: un tomate + cebolleta + pimiento verde
- Pollo en pepitoria: 1 muslo de pollo mediano + 1 patata mediana + cebolla + ajo + una cucharada de huevo duro picado
- 1 naranja (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: muslo de pollo 130gr, patata 150gr, tomate 150gr, cebolleta 20gr, pimiento 30gr, cebolla 20gr, ajo 3gr, azafrán, huevo duro picado 30gr

Receta: se lavan los vegetales y se licuan. Se rehoga la cebolla y el ajo, se incorpora el pollo y se dora se añaden las patatas cortadas a dados y el agua con una ramita de azafrán, se deja cocer hasta que el pollo está tierno y se pica el huevo picado y se echa por encima

CENA

- Brochetas de verdura a la parrilla: berenjena + medio pimiento rojo + pimiento amarillo + medio calabacín
- Lenguado al cava: filete de lenguado mediano + cava
- 1 pera (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: calabacín 50gr, berenjena 50gr, pimiento rojo 50gr, pimiento amarillo 50gr, lenguado 160gr, cava

Receta: se trocean las verduras en trozos y se van insertando en la brocheta alternando cada verdura y se hacen a la parrilla. El lenguado se hace a la plancha y se rocía con cava

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 4 (1800)

COMIDA

- Ensalada tibia de garbanzos con bacalao: 2 puñados de garbanzos en crudo + espinacas + 1 filete de bacalao pequeño
- 2 ciruelas (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: garbanzos 60gr, espinacas 125gr, bacalao 120gr

Receta: se cuecen los garbanzos con un caldo de verduras y se añaden tiras de bacalao desalado y hojas de espinaca cruda

CENA

- Ensalada vegetal: 1 tomate pequeño + 1 pepino pequeño + lechuga
- Tortilla de calabacín: con 1 huevo y 1 clara + 1 calabacín pequeño
- 2 rodajas grandes de piña (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: huevo 80gr, calabacín 120gr, tomate 100gr, pepino 100gr, lechuga 50gr

Receta: se rehoga el calabacín, se mezcla con el huevo batido y se hace la tortilla

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 5 (1800)

COMIDA

- Ensalada de arroz integral con tomatitos: tomatitos + 1 puñado y medio de arroz integral
- Canelones de calabacín y salmón: 1 filete pequeño de salmón + medio calabacín
- 2 kiwis (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: arroz integral 50gr, salmón 120gr, tomatitos 150gr, calabacín 100gr

Receta: se cortan los calabacines por la mitad a lo largo y se corta en láminas, el salmón se corta en dados. Se enrolla el calabacín alrededor del salmón y se hace al vapor. Se acompaña de un arroz integral con tomatitos

CENA

- Sartenada de pollo con verduras: 1 filete grande de pollo + pimiento rojo + pimiento verde + media berenjena
- 1 melocotón (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: pechuga de pollo 160gr, pimiento rojo 60gr, pimiento verde 60gr, berenjena 120gr

Receta: se corta la pechuga de pollo en tiras y se sofríe con las verduras cortadas en juliana

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 6 (1800)

COMIDA

- Lasaña de carne: 4 placas de lasaña + 4 cucharadas soperas y media de carne picada + medio tomate pequeño + medio calabacín pequeño + media berenjena pequeña
- Ensalada de canónigos (50gr)
- 1 pera grande (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: placa de lasaña 50gr, carne picada de ternera 140gr, tomate 100gr, calabacín 60gr, berenjena 60gr

Receta: se usan placas de lasaña precocidas, se rehogan las verduras cortadas en dados muy pequeños y se añade la carne picada, se pone una placa de lasaña y encima la carne y se cubre con otra placa. Se puede añadir un poco de salsa de tomate casera por encima y se introduce en el horno el tiempo que necesiten las placas para hacerse

CENA

- Champiñones a la parrilla: champiñones + perejil
- Merluza a la gallega: una rodaja de merluza mediana + 1 patata mediana + cebolla + ajo
- Naranja (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: merluza 160gr, patata 150gr, cebolla 30gr, ajo 3gr, laurel, pimentón, champiñones 100gr, perejil

Receta: se hacen los champiñones a la parrilla y se añade un poco de perejil por encima.

Se rehoga la cebolla, se añade la patata, una hoja de laurel y se cubre de agua o de un caldo de pescado para que esté más sabroso, cuando la patata esté casi en su punto se añade la merluza y hasta que esté lista. Por otro lado se rehoga un poco ajo con pimentón y se añade al guiso

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día

MENÚ 7(1800)

COMIDA

- Fabes con almejas: 2 puñados de alubias + 13 almejas gordas + 1 sofrito con ajo y cebolla con 1 cucharada de aceite
- Tomate aliñado: 1 tomate pequeño
- 1 raja de melón grande (300gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: alubias 60gr, almejas o chirlas 130gr, cebolla 20gr, ajo 6gr, tomate 100gr

Receta: Se ponen las alubias en remojo, en agua fría, la noche anterior. Se hace un sofrito con el ajo y la cebolla y se añaden las alubias y se cubren de agua, se añade una ramita de azafrán al caldo. Se lavan las almejas con agua con sal mientras se están cocinando las alubias y se ponen en una cacerola con un poco de agua, se saltean y cuando están abiertas se reservan y se añaden a las alubias cuando estén cocidas.

CENA

- Calabaza a la plancha: un trozo de calabaza
- Medallones de solomillo con cebolleta a la parrilla: 2 filetes grandes de solomillo de cerdo + 1 cebolleta
- 2 mandarinas (200gr)
- 1 rebanada de pan integral de tres dedos de ancho (30gr)

Ingredientes: solomillo de cerdo 140gr, cebolleta 130gr, calabaza 140gr

Receta: se corta la calabaza en tiras finas y se hacen a la plancha. El solomillo se corta en medallones y se hacen a la plancha y se acompañan de una cebolleta a la parrilla

Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas al día