

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	Infusión, café (solo o con leche*)  Tostada de pan integral con jamón serrano y aceite de oliva virgen	Infusión, café (solo o con leche*)  Tostada de pan integral con queso y aceite de oliva virgen	Infusión, café (solo o con leche*)  Tostada de pan integral con hummus de garbanzo y remolacha	Infusión, café (solo o con leche*)  Tostada de pan integral con chocolate negro	Infusión, café (solo o con leche*)  Tostada de pan integral con paté de guisantes 📄	Infusión, café (solo o con leche*)  Tostada de pan integral con jamón cocido y aceite de oliva virgen	Infusión, café (solo o con leche*)  Bizcocho al microondas con nueces y zanahoria 📄
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Batido hiperproteico* 📄	Crema de aguacate, plátano y nueces 📄	Batido hiperproteico*	Crema de aguacate, plátano y nueces	Batido hiperproteico*	Crema de aguacate, plátano y nueces	Fruta de temporada
<b>ALMUERZO</b>	Coliflor gratinada  Muslo de pollo marinado con patatas asadas  Yogur natural con leche en polvo* y mermelada	Crema de garbanzos 📄  Lubina con setas 📄  Fruta de temporada	Plato único: pasta con huevo y verduras 📄  Yogur natural con leche en polvo* y miel	Plato único: ensalada de lentejas, arroz, verduras y atún en conserva  Fruta de temporada	Ensalada de temporada  Macarrones integrales a la boloñesa gratinados  Helado al momento de frutos rojos* 📄	Sopa de tomate 📄  Potaje de alubias con bacalao  Natillas	Plato único: risotto con pescado 📄  Pudin de plátano 📄
<b>MERIENDA</b>	Infusión, zumo de fruta natural, café (solo o con leche*)  Blinis de legumbres con toppings 📄	Infusión, zumo de fruta natural, café (solo o con leche*)  Yogur natural* con frutos secos	Infusión, zumo de fruta natural, café (solo o con leche*)  Blinis de legumbres con toppings	Infusión, zumo de fruta natural, café (solo o con leche*)  Yogur natural* con frutos secos	Infusión, zumo de fruta natural, café (solo o con leche*)  Blinis de legumbres con toppings	Infusión, zumo de fruta natural, café w(solo o con leche*)  Yogur natural* con frutos secos	Infusión, zumo de fruta natural, café (solo o con leche*)  Yogur natural* con mermelada
<b>CENA</b>	Ensaladilla rusa con palitos de pan integral  Sepia a la plancha con ajo y perejil  Fruta de temporada	Ensalada de temporada con membrillo y pipas de calabaza  Tortilla francesa con jamón cocido y queso  Fruta de temporada	Crema de verduras con picatostes y queso  Salmón marinado al microondas  Fruta de temporada	Pudin de verduras con carne y tomate aliñado 📄  Fruta de temporada	Sopa de fideos  Tortilla de patatas con pimiento, berenjena y cebolla asada  Fruta de temporada	Espinacas a la crema con pasas y piñones  Filete de pavo empanado  Fruta de temporada	Crema de champiñones con virutas de jamón  Tostada integral con revuelto de gambas  Fruta de temporada
<b>TENTEMPÍ/RECENA</b>	Vaso de leche* con avena / Barritas energéticas 📄 / Frutos secos naturales / Palomitas caseras/ Batidos y polos de fruta, leche* y miel 📄						



- Este menú corresponde a un menú genérico que deberá adaptarse en función de la tolerancia, características concretas de cada persona y posibles efectos secundarios que requieran de modificaciones de textura o restricciones en alimentos. Consulte siempre a su especialista de referencia.
- Se recomienda fraccionar las comidas, incluso en seis tomas diarias, realizando ingestas frecuentes, pero en cantidades moderadas. Las propuestas que se incluyen para desayunos, media mañana, merienda y tentempiés/recena, pueden intercambiarse según apetito.
- 📄 Recetas disponibles en la plataforma web.
- \* Pueden incorporarse productos lácteos sin lactosa o bien sustituirlos por bebidas vegetales de arroz, avena, almendra, soja... sin azúcar añadido.

