

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Porridge con avena y fruta	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Mini o tostada integral con tomate y queso fresco	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Pancakes con salsa de fresas 🍓	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Mini o tostada integral con tomate y aguacate	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Batido de plátano y cereales integrales	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Mini o tostada integral con hummus de garbanzo y remolacha	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Bizcocho al microondas con edulcorante 🍪
MEDIA MAÑANA	Frutos secos naturales Fruta de temporada	Fruta de temporada	Frutos secos naturales Fruta de temporada	Fruta de temporada	Frutos secos naturales Fruta de temporada	Fruta de temporada	Frutos secos naturales
ALMUERZO	Plato único: lentejas estofadas con verduras y pollo Yogur natural desnatado*	Espinacas salteadas Pescado en salsa verde con patata "casi frita" 🍷 Fruta de temporada	Plato único: ensalada de temporada con garbanzos y huevo duro Yogur natural desnatado*	Plato único: arroz integral de conejo y verduras Granizado de fresa y naranja con manzana 🍓	Crema de verduras Alubias con almejas Yogur natural desnatado*	Ensalada verde Macarrones integrales a la boloñesa Milhojas de fruta 🍷	Espárragos a la plancha Paella marinera de trigo sarraceno Sopa de coco con fresa y menta fresca 🍷
MERIENDA	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Tostada de pan integral con atún (al natural)	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Yogur natural desnatado* con frutos secos naturales	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Tostada integral con jamón serrano (sin grasa visible)	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Yogur natural desnatado* con frutos secos naturales	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Tostada integral con jamón cocido y queso fresco	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Yogur natural desnatado* con frutos secos naturales	Infusión, café (solo o con leche desnatada*) Fruta de temporada
CENA	Crema de calabaza, zanahoria y patata Tortilla de champiñones Fruta de temporada	Sopa de fideos Mejillones aromáticos exprés y tomate aliñado 🍷 Fruta de temporada	Plato combinado: merluza al vapor con espaguetis de verduras 🍷 y cuscús (sémola de trigo) Pudín de yogur 🍷	Judía verde y patata Hamburguesa de sardinas 🍷 Fruta de temporada	Miniensaladas Tortilla de calabacín Fruta de temporada	Verduras al horno 🍷 con patata y salmón marinado con pasta con especias 🍷 Requesón con fruta	Sopa minestrone Tostada integral con salteado de gambas y ajetes Fruta de temporada
TENTEMPÍE/ RECENA	Vaso de leche desnatada* / Infusión con tortitas de arroz / Palitos de pan integrales / Fruta entera / Frutos secos naturales						



• Este menú corresponde a un menú genérico pensado para controlar las cantidades de hidratos de carbono con el Método del Plato en las comidas principales. Puede ser necesario adaptarlo en función de las características concretas de cada persona tanto a nivel de cantidades como a otras condiciones. Controlar siempre que las raciones de fruta sean las equivalentes a dos raciones de hidratos de carbono. Consulte siempre a su especialista de referencia.

🍷 Recetas disponibles en la plataforma web.

* Escoger siempre lácteos desnatados o semidesnatados, comprobando siempre la tolerancia. Pueden incorporarse productos lácteos sin lactosa o bien sustituirlos por bebidas vegetales de arroz, avena, almendra, soja... sin azúcar añadido.

