

MENÚ DIETA BAJA EN CALORÍAS 2ª QUINCENA DE ABRIL

LUNES 15/04	MARTES 16/04	MIÉRCOLES 17/04	JUEVES 18/04	VIERNES 19/04	SABADO 20/04
<p>Potaje de Lentejas</p> <p>Hamburguesa de pollo con pisto</p>	<p>Guiso de Arroz con verduras</p> <p>Merluza al horno con judías verdes</p>	<p>Ensalada Campera</p> <p>Tortilla Española y Queso fresco</p>	<p>Salteado Campestre con pavo</p> <p>Aguja al horno con menestra</p>	<p>Cocido Andaluz</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y Huevo cocido</p>	<p>Sopa de Picadillo con fideos integrales</p> <p>Cazón al horno con patatas cocidas</p>
LUNES 22/04	MARTES 23/04	MIÉRCOLES 24/04	JUEVES 25/04	VIERNES 26/04	SABADO 27/04
<p>Potaje de judías blancas</p> <p>Salmon al horno con zanahorias</p>	<p>Crema de Zanahorias</p> <p>Pollo en su jugo con menestra</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Bacalao en su jugo con pisto murciano</p>	<p>Brócoli Salteado con ajillos</p> <p>Ragout de ternera a la Jardinera</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Tortilla de espinacas y queso fresco</p>	<p>Lentejas de la Huerta</p> <p>Merluza al ajillo con zanahorias y guisantes</p>

***Recomendamos acompañar cada ingesta con pan, una pieza de fruta o Yogurt desnatado**

Este menú forma parte de una dieta hipocalórica equilibrada diaria de 1500 Kcal. Considerándose la comida como el 35% del aporte diario. Nuestra recomendación para que el menú sea completo se propone tomar una pieza de *Pan integral* de 35-40gr y una pieza de *Fruta* de 40-50gr y un *lateo desnatado a la semana* aproximadamente en el menú diario. El aceite utilizado, siempre aceite de oliva virgen extra.  