

# MENÚ DIETA MEDITERRÁNEA 1ª QUINCENA DE MAYO

LUNES 29/04	MARTES 30/04	MIÉRCOLES 01/05	JUEVES 02/05	VIERNES 3/05	SABADO 4/05
Lentejas con chorizo 🍖 Tortilla de espinacas con Pisto 🍅	Macarrones Carbonara 🍝 Merluza al horno con judías verdes 🐟	Cazuela de Fideos 🍝 Pollo al chilindrón con patatas cocidas 🍗	Canelones Gratinados 🍝 Calamares Lionesa con Arroz cocido 🍗	Crema de verduras Albóndigas a la Jardinera 🍅	Potaje de garbanzos con espinacas Mero al horno con Verduras salteadas 🐟
LUNES 06/05	MARTES 07/05	MIÉRCOLES 08/05	JUEVES 09/05	VIERNES 10/05	SABADO 11/05
Alubias estofadas con chorizo Tortilla francesa con Guisantes Salteados 🍅	Cocido Andaluz Aguja al horno con patatas cocidas 🐟	Sopa de Picadillo 🍝 Carne magra de cerdo con zanahorias 🍅	Fidegua 🍝 Lomo Asado con Pisto de verduras 🍗	Estofado de ternera Merluza a la vizcaína 🐟	Paella de Verduras. Salmon al horno con Zanahorias 🐟

**\*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.  