

# MENÚ DIETA BAJA EN CALORÍAS 1ª QUINCENA DE MAYO

LUNES 29/04	MARTES 30/04	MIÉRCOLES 01/05	JUEVES 02/05	VIERNES 03/05	SABADO 04/05
Crema de verduras Pollo asado en su jugo con judías verdes	Macarrones Integrales con Tomate y carne de pavo   Cazón al horno con Patatas cocidas 	Sopa de Pescado  Pavo en salsa con verduras	Salteado Campestre con huevo cocido Calamares en salsa Arroz integral cocido 	Lentejas de la huerta Lomo Asado con Guisantes	Revuelto de Espárragos  Mero al horno con Verduras salteadas 
LUNES 06/05	MARTES 07/05	MIÉRCOLES 08/05	JUEVES 09/05	VIERNES 10/05	SABADO 11/05
Estofado de Ternera con verduras Tortilla de Calabacín/ Judías verdes 	Ensalada de garbanzos Aguja al horno con patatas cocidas 	Arroz caldoso Merluza al horno con zanahorias 	Espaguetis integrales con salsa carbonara    Lomo Asado con Pisto de verduras	Sopa de pescado  Pechuga de pollo con ensalada	Puré de calabaza. Bacalao 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 *loteo desnatado a la semana* aproximadamente en el menú diario. El aceite utilizado, siempre aceite de oliva virgen extra.  