|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**MENÚ DE INVIERNO HIPOCALÓRICO:OCTUBRE, NOVIEMBRE,DICIEMBRE, ENERO, FEBRERO Y MARZO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1ª SEMANA** |  |  |
| **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| ColiflorMerluza a la plancha con guarnición de verdurasFruta**P:18,3g L:2,5g HC:3,8g** | Tomate aliñadoPotaje de garbanzosFruta**P:21,3g L:5,3g HC64,8g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Ensalada mixta de lechuga, tomate, remolacha…etcPollo al horno con calabacínFruta**P:19,3g L:3,3g HC:3,8g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | BrócoliLentejas vegetalesFruta**P:23,3g L:2g HC:59,8g** | Ensalada mixta de canónigos, brotes de soja, zanahoria…etcRosada al horno con guarnición de verdurasFruta**P:17,8g L:0,2g HC:3,8g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente |
|  |  | **2ª SEMANA** |  |  |
| Pimientos asadosFilete de pollo a la plancha con judíasFruta**P:18,3g L:0,2g HC:3,8g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | PicadilloMerluza al horno con verdurasFruta**P:18,3g L:2,5g HC:3,8g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Ensalada mixta de lechuga, tomate, pepino…etcPotaje de habichuelasFruta**P:21,3g L:1,7g HC:64,3g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Arrozcon verdurasTortilla francesaFruta**P:19,9g L:12,3g HC:83,4g** | Tomate aliñadoGarbanzos con espinacasFruta**P:21,3g L:5,3g HC:64,8g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente |
|  |  | **3ª SEMANA** |  |  |
| MenestraMerluza a la planchacon pimientos asadosFruta**P:20,4g L:2,5g HC:3,8g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Tomate aliñadoCascoteFruta**P:21,6g L:5,3g HC:15g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Pimientos asadosBacalao a la plancha y berenjenasFruta**P:15,6g L:0,7g HC:3,8g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Ensalada mixtaLentejas con carneFruta**P:39g L:20,7g HC:60g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | PicadilloMacarrones con tomate y quesoFruta**P:38,6g L:29,5g HC:71,8g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamenteImagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente |
|  |  | **4ª SEMANA** |  |  |
| BrócoliRosada al horno con guarnición de verdurasFruta**P:17,8g L:0,2g HC:3,8g** | Ensalada mixta de lechuga, tomate, pepino…etcPotaje de habichuelas con calabazaFruta**P:21,3g L:1,7g HC:64,3g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Arroz con verdurasTortilla francesaFruta**P:19,9g L:12,3g HC:83,4g** | Ensalada de lechugas variadas con tomate, zanahoria…etcGarbanzosFruta**P:21,3g L:5,3g HC64,8g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | ColiflorPollo a la plancha con pistoFruta**P:19,3g L:3,3g HC:3,8g** |
|  |  | **5ª SEMANA** |  |  |
| Tomate aliñadoCocidoFruta**P:21,6g L:5,3g HC:15g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Mezcla de brotes con tomateRosada a la plancha con pistoFruta**P:15,6g L:0,7g HC:3,8g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Judías verdesMerluza a la marineraFruta**P:18,3g L:2,5g HC:3,8g** | GazpachoArroz con verdurasFruta**P:3,6g L:0,4g HC:34,9g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Lechugas variadas, espárragos, apio…etcPollo a la plancha con berenjenasFruta**P:19,3g L:3,3g HC:3,8g**Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente |

La fruta es fresca y de temporada (**P**:0,3-1g.**L**:0-0,4g. **HC**:6-20g)

Para aquellos usuarios que tengan otra alergia o intolerancia a un alimento en concreto, se le sustituirá esa comida por otra.**VALOR NUTRICIONAL POR 100G DE ALIMENTO COMESTIBLE Y CRUDO.**

**P**: Proteínas, **L**: Lípidos. **HC**: Hidratos de carbono.

**Ana Mª Rodríguez.**

**Tco.Esp. Dietética y Nutrición.**

**LISTADO DE ALERGENOS ALIMENTARIOS**

