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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1ª SEMANA** |  |  |
| **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| Coliflor  Merluza a la plancha con guarnición de verduras  Fruta  **P:18,3g L:2,5g HC:3,8g** | Tomate aliñado  Potaje de garbanzos  Fruta  **P:21,3g L:5,3g HC64,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Ensalada mixta de lechuga, tomate, remolacha…etc  Pollo al horno con calabacín  Fruta  **P:19,3g L:3,3g HC:3,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Brócoli  Lentejas vegetales  Fruta  **P:23,3g L:2g HC:59,8g** | Ensalada mixta de canónigos, brotes de soja, zanahoria…etc  Rosada al horno con guarnición de verduras  Fruta  **P:17,8g L:0,2g HC:3,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente |
|  |  | **2ª SEMANA** |  |  |
| Pimientos asados  Filete de pollo a la plancha con judías  Fruta  **P:18,3g L:0,2g HC:3,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Picadillo  Merluza al horno con verduras  Fruta  **P:18,3g L:2,5g HC:3,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Ensalada mixta de lechuga, tomate, pepino…etc  Potaje de habichuelas  Fruta  **P:21,3g L:1,7g HC:64,3g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Arrozcon verduras  Tortilla francesa  Fruta  **P:19,9g L:12,3g HC:83,4g** | Tomate aliñado  Garbanzos con espinacas  Fruta  **P:21,3g L:5,3g HC:64,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente |
|  |  | **3ª SEMANA** |  |  |
| Menestra  Merluza a la planchacon pimientos asados  Fruta  **P:20,4g L:2,5g HC:3,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Tomate aliñado  Cascote  Fruta  **P:21,6g L:5,3g HC:15g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Pimientos asados  Bacalao a la plancha y berenjenas  Fruta  **P:15,6g L:0,7g HC:3,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Ensalada mixta  Lentejas con carne  Fruta  **P:39g L:20,7g HC:60g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Picadillo  Macarrones con tomate y queso  Fruta  **P:38,6g L:29,5g HC:71,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamenteImagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente |
|  |  | **4ª SEMANA** |  |  |
| Brócoli  Rosada al horno con guarnición de verduras  Fruta  **P:17,8g L:0,2g HC:3,8g** | Ensalada mixta de lechuga, tomate, pepino…etc  Potaje de habichuelas con calabaza  Fruta  **P:21,3g L:1,7g HC:64,3g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Arroz con verduras  Tortilla francesa  Fruta  **P:19,9g L:12,3g HC:83,4g** | Ensalada de lechugas variadas con tomate, zanahoria…etc  Garbanzos  Fruta  **P:21,3g L:5,3g HC64,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Coliflor  Pollo a la plancha con pisto  Fruta  **P:19,3g L:3,3g HC:3,8g** |
|  |  | **5ª SEMANA** |  |  |
| Tomate aliñado  Cocido  Fruta  **P:21,6g L:5,3g HC:15g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Mezcla de brotes con tomate  Rosada a la plancha con pisto  Fruta  **P:15,6g L:0,7g HC:3,8g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Judías verdes  Merluza a la marinera  Fruta  **P:18,3g L:2,5g HC:3,8g** | Gazpacho  Arroz con verduras  Fruta  **P:3,6g L:0,4g HC:34,9g**  Imagen que contiene objeto  Descripción generada automáticamente | Lechugas variadas, espárragos, apio…etc  Pollo a la plancha con berenjenas  Fruta  **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**

