



COMIDAS

Régimen de pensión completa.

Se sigue una dieta mediterránea casera adaptada a alergias, intolerancias o casos especiales. Por ejemplo: menú sin gluten, menú sin frutos secos.

**Dieta elaborada por la nutricionista
Adriana Martín Peral, N° Col.: MAD00678**

EJEMPLO DE MENÚ

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DESAYUNO		Porridge de avena con pasas y fruta	Cereales de maíz sin azúcar con leche y fruta	Weetbix con leche y fruta	Porridge de avena con pasas y fruta	Cereales de maíz sin azúcar con leche y fruta	Weetbix con leche y fruta	Porridge de avena con pasas y fruta	Cereales de maíz sin azúcar con leche y fruta	Weetbix con leche y fruta
SNACK		Helado de yogur casero con chocolate negro y melocotón	Vasitos de yogur con trocitos de fruta	Sándwich de pan integral con jamón queso	Helado casero de yogur con frutos rojos	Vasitos de yogur con trocitos de fruta	Sándwich integral de rúcula, manzana, pavo y mostaza	Helado de yogur casero chocolate negro y melocotón	Vasitos de yogur con trocitos de fruta	Restos de helado de yogur y/o vasitos de yogur con fruta
COMIDA	Pasta de trigo sarraceno a la bolognesa con picadillo de cebolla, apio, zanahoria, salsa de tomate y carne picada	Arroz integral con picadillo de verduras (cebolla, calabacín y pimientos) Huevos a la plancha	Ensalada mixta Lentejas con verduras	Ragú de pavo con verduras asadas y patatas asadas	Paella de carne (arroz, magro de cerdo, zanahoria, tomate, pimiento) Ensalada mixta	Pasta de lenteja roja con pisto Merluza encebollada	Potaje de garbanzos (garbanzos, judías verdes, cebolla, zanahoria, patata) Tortilla francesa	Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) Albóndigas de ternera y cerdo a la jardinera	Ensalada campera	
MERIENDA	Vasitos de yogur con trocitos de fruta	Tostadas de pan integral con mantequilla de cacahuete y plátano	Bocadillo de pan integral con rúcula, manzana, pavo y mostaza	Helado casero de yogur con melocotón y chocolate negro	Tostadas de pan integral con mantequilla de cacahuete y manzana	Bocadillo de pan integral con tomate natural, jamón serrano y aceite de oliva	Vasitos de yogur con trocitos de fruta	Tostadas de pan integral con mantequilla de cacahuete y plátano	Bocadillo de pan integral con queso curado, tomate y aguacate	
CENA	Sartenada de calabacín Muslitos de pollo con patatas asadas	Sopa de fideos Merluza en salsa con champiñones	Crema de verduras Filete de lomo adobado a la plancha	Menestra de verduras con patatas cocidas Hamburguesas caseras de carne picada	Sopa de pescado Tortilla de patatas	Crema de calabacín Alitas de pollo al horno con patatas asadas	Ensalada de quinoa con pepino, rabanitos, edamames, anacardos, manzana, papaya y langostinos	Puré de patata Tortilla francesa con Jamón york y queso	Barbacoa Ensalada mixta	 

