

MENU BASAL ASCOPAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	ENSALADA CON QUESITO SOPA DE COCIDO Y COCIDO PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA CON CABALLA PASTA INTEGRAL YORK Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA COMPLETA LENTEJAS ESTOFADAS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA DE PASTA POLLO ASADO CON MANZANA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA PAELLA DE MARISCO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 622 PROT 16% GLUC 53% LIP 31%	KCAL 587 PROT 16% GLUC 56% LIP 28%	KCAL 606 PROT 15% GLUC 58% LIP 27%	KCAL 647 PROT 20% GLUC 50% LIP 30%	KCAL 611 PROT 16% GLUC 62% LIP 21%
2ª SEMANA	ROLLITO DE YORK CON VERDURAS MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE, HUEVO Y QUESO PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON HUEVO GUIZO DE MERLUZA PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA VARIADA COCIDO COMPLETO PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MIXTA ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CHINA GUIZO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 742 PROT 19% GLUC 50% LIP 32%	KCAL 648 PROT 20% GLUC 60% LIP 20%	KCAL 706 PROT 17% GLUC 50% LIP 33%	KCAL 776 PROT 13% GLUC 60 % LIP 27%	KCAL 685 PROT 17% GLUC 56% LIP 27%
3ª SEMANA	ENSALADA COMPLETA POTAJE CON ALBÓNDIGAS DE BACALAO PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS CARBONARA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MURCIANA LENTEJAS CON CHORIZO PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA CON QUESITO ARROZ CON POLLO Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA TOSCANA ASADO DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 635 PROT 17% GLUC 51% LIP 32%	KCAL 698 PROT 18% GLUC 59% LIP 23%	KCAL 631 PROT 17 GLUC 58% LIP 25%	KCAL 703 PROT 14% GLUC 66% LIP 20 %	KCAL 615 PROT 19% GLUC 48% LIP 33%
4ª SEMANA	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO LENTEJAS CON COSTILLEJAS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MIXTA GUIZO DE ALETRIA CON MERLUZA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON ALUBIAS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA VARIADA ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA CON LOMO EN ADOBO SOPA DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 626 PROT 17% GLUC 56 % LIP 31%	KCAL 596 PROT 15% GLUC 62% LIP 23%	KCAL 776 PROT 15% GLUC 59% LIP 26%	KCAL 564 PROT 16% GLUC 55% LIP 30%	KCAL 511 PROT 20% GLUC 57% LIP 22%
5ª SEMANA	ENSALADA CON CABALLA HABICHUELAS ESTOFADAS CON CHORIZO PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MIXTA ESPAGUETIS INTEGRALES BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON QUESITO ARROZ CON MAGRA Y GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MIXTA POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA VARIADA FIDEUA DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 581 PROT 17% GLUC 54% LIP 29%	KCAL 732 PROT 16% GLUC 50% LIP 35%	KCAL 671 PROT 19% GLUC 59% LIP 22%	KCAL 601 PROT 13% GLUC 52% LIP 35%	KCAL 666 PROT 16% GLUC 58% LIP 26%
6ª SEMANA	ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON ARROZ PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA CON PAVO MACARRONES CON TOMATE Y CABALLA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA VARIADA PURE DE VERDURAS LOMOS A LA PLANCHA PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA CON QUESITO GUIZO DE POLLO CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA ARROZ CON PESCADO Y MARISCO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 769 PROT 15% GLUC 69% LIP 13%	KCAL 606 PROT 19% GLU 59% LIP 22%	KCAL 644 PROT 16% GLUC 657% LIP 27%	KCAL 575 PROT 15% GLUC 58% LIP 26%	KCAL 631 PROT 16% GLUC 56% LIP 28%

Menú elaborado por Alberto Conejero Parra

Diplomado en Nutrición y Dietética

Nº Colegiado: MU-00133. Colegio Oficial de Dietistas y Nutricionistas de la Región de Murcia

RECOMENDACIONES PARA CASA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1				
<p>Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich integral de pavo y queso tierno. Merienda: Yogur natural y bizcocho casero Cena: Crema de zanahoria, Lomo de cerdo a la plancha, pan integral y fruta.</p>	<p>Desayuno: Bowl de yogur natural con fruta y frutos secos Almuerzo: Bocadillo integral de lomo embuchado Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada variada, patata asada, tortilla de york, pan integral , fruta o yogurt.</p>	<p>Desayuno: Leche con cacao puro, tostada integral con aceite y fruta. Almuerzo: Sandwich integral de Atún. Merienda: Leche con copos de avena Cena: Brocoli gratinado, Sepia a la plancha, pan integral y Fruta.</p>	<p>Desayuno: Bowl de yogur con copos de avena, chocolate negro , fruta. Almuerzo: Bocadillo integral con jamón serrano. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: calabacines rellenos, merluza a la plancha, pan integral y fruta.</p>	<p>Desayuno: Actimel, tostada integral de aguacate con tomate y fruta Almuerzo: Sandwich integral de tomate, york y queso tierno Merienda: Yogur con cereales integrales Cena: Pure de verduras, lubina a la espalda, pan integral y fruta.</p>
SEMANA 2				
<p>Desayuno: Leche y tostada integral con mantequilla y fruta. Almuerzo: Sándwich integral de pate. Merienda: Yogur natural y fruta y frutos secos Cena: Ensalada de escarola , tortilla de york y queso, pan integral y fruta</p>	<p>Desayuno: Leche con galletas integrales y fruta Almuerzo: Bocadillo integral de Atún. Merienda: Yogur natural y bizcocho casero Cena: Coliflor gratinada, hamburguesa casera de ternera, pan integral y fruta</p>	<p>Desayuno: Leche y tostada integral con mantequilla y fruta. Almuerzo: Sándwich integral de lomo embuchado Merienda: Vaso de leche y fruta Cena: Hervido de verduras ,Pescadilla rebozada, pan integral y Fruta.</p>	<p>Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Sándwich integral de queso tierno, york y tomate Merienda: Leche con copos de avena Cena: Sopa de fideos con verduras,, mero a la plancha, pan integral y fruta</p>	<p>Desayuno: Bowl de yogur natural con fruta y frutos secos Almuerzo: Bocadillo integral de mortadela y tomate Merienda: Vaso de leche y fruta Cena: zarangollo murciano, Pechuga de pollo a la plancha c/patatas y fruta</p>
SEMANA 3				
<p>Desayuno: Leche con cacao puro, tostada integral con aceite y fruta. Almuerzo: Sándwich integral de pavo y queso tierno. Merienda: Yogur con cereales integrales Cena: Crema de calabaza, filete de lomo con patata cocida, pan integral y fruta.</p>	<p>Desayuno: Bowl de yogur con copos de avena, chocolate negro , fruta. Almuerzo: Bocadillo integral de lomo embuchado Merienda: Yogur natural con fruta y frutos secos Cena: Pasta con verduras y york, salmón a la plancha, pan integral y fruta .</p>	<p>Desayuno: Actimel, tostada integral de aguacate con tomate y fruta Almuerzo: Plátano y yogur liquido Merienda: Pan integral con quesitos. Cena: Tomate partido con caballa, Tortilla española con tomate natural y fruta.</p>	<p>Desayuno: Leche y tostada integral con mantequilla y fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Pastel de pescado con pure de patatas, ensalada, pan integral y fruta</p>	<p>Desayuno: Leche con galletas integrales y fruta Almuerzo: Sándwich de Jamón York y queso. Merienda: Leche con copos de avena Cena: Ensalada mixta, caldo de albóndigas y fruta</p>
SEMANA 4				
<p>Desayuno: Leche y tostada integral con mantequilla y fruta. Almuerzo: bocadillo de jamón york. Merienda: Vaso de leche con galletas integrales y fruta. Cena: Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan integral y fruta.</p>	<p>Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta Almuerzo: Sándwich vegetal. Merienda: Yogur y bizcocho casero Cena: Sopa de estrellas, hamburguesa casera de peacdo y fruta</p>	<p>Desayuno: Bowl de yogur natural con fruta y frutos secos Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Crema de zanahoria, brandada de bacalao, pan integral y fruta</p>	<p>Desayuno: Leche con cacao puro, tostada integral con aceite y fruta. Almuerzo: Bocadillo de atún. Merienda: Merienda: Leche con copos de avena Cena: Ensalada de canónigos, huevos rotos con jamón y pan integral y fruta</p>	<p>Desayuno: Bowl de yogur con copos de avena, chocolate negro , fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Yogur natural, fruta y frutos secos Cena: Alcachofas hervidas con magra con tomate, pan integral , fruta y yogurt.</p>
SEMANA 5				
<p>Desayuno: Actimel, tostada integral de aguacate con tomate y fruta Almuerzo: Bocadillo de melva c/ tomate Merienda: Leche con galletas integrales Cena: Pastel de verduras, dorada a la plancha, pan integral y Fruta</p>	<p>Desayuno: Leche y tostada integral con mantequilla y fruta. Almuerzo: Sándwich de york y queso Merienda: Yogur con cereales integrales Cena: Tortilla de patatas y pimientos con salchicha de pollo , ensalada, pan integral y fruta.</p>	<p>Desayuno: Leche con galletas integrales y fruta Almuerzo: Bocadillo integral con jamón serrano. Merienda: Leche con copos de avena Cena: Albóndigas de espinacas y merluza a la plancha, pan integral y fruta.</p>	<p>Desayuno: Bowl de yogur con copos de avena, chocolate negro , fruta. Almuerzo: Plátano y yogur liquido Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada mixta, boquerones a la plancha con verduras, pan integral y fruta .</p>	<p>Desayuno: Actimel, tostada integral de aguacate con tomate y fruta Almuerzo: Sándwich integral de pate. Merienda: Yogur con cereales integrales Cena: Sopa de estrellas con pollo, pan integral y fruta</p>
SEMANA 6				
<p>Desayuno: Leche con cereales integrales y fruta. Almuerzo: Bocadillo de jamón york y queso. Merienda: Yogur natural y bizcocho casero Cena: Ensalada mixta, huevos con tomate y jamón serrano, pan integral y fruta</p>	<p>Desayuno: Bowl de yogur natural con fruta y frutos secos Almuerzo: Sándwich integral de pechuga de pavo. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Hervido con brócoli, ternera a la plancha, pan integral y fruta</p>	<p>Desayuno: Leche y tostada integral con mantequilla y fruta. Almuerzo: Sándwich integral de jamón serrano. Merienda: Yogur natural, fruta y frutos secos Cena: Ensalada mixta, sardinillas rebozadas con salsa de tomate, pan integral y fruta.</p>	<p>Desayuno: Leche con cacao puro, tostada integral con aceite y fruta. Almuerzo: Sándwich integral de queso tierno, york y tomate Merienda: Pan con quesitos. Cena: Crema de calabaza , lenguado a la menier, pan aintegral y fruta.</p>	<p>Desayuno: Bowl de yogur con copos de avena, chocolate negro , fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Yogur con cereales integrales Cena: Sopa de verduras, pechuga empanada, pan integral y fruta</p>