

MENU TIPO 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	ENSALADA CON QUESITO COCIDO CON ALBÓNDIGAS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MURCIANA MACARRONES CON MERLUZA Y TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA	PISTO DE VERDURAS LENTEJAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA	CREMA DE CALABACIN ASADO DE POLLO PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA CON TORTILLA PAELLA DE MARISCO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 631 PROT 20% GLUC 50% LIP 30%	KCAL 669% PROT 18% GLUC 60% LIP 22%	KCAL 660 PROT 18% GLUC 58% LIP 24%	KCAL 583 PROT 20% GLUC 48% LIP 33%	KCAL 675 PROT 18% GLUC 57% LIP 25%
2ª SEMANA	CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MIXTA CON MAIZ ESTOFADO DE COSTILLETAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON LOMO EN ADOBO POTAJE CON ALBÓNDIGAS DE BACALAO PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA VARIADA CON LOMBARDA ARROZ CON POLLO Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON TORTILLA FIDEUA DE PESCADO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 562 PROT 20% GLUC 60% LIP 20%	KCAL 674 PROT 14% GLUC 57% LIP 29%	KCAL 624 PROT 17% GLUC 59% LIP 25%	KCAL 744 PROT 12% GLUC 69% LIP 20%	KCAL 696 PROT 14% GLUC 60% LIP 26%
3ª SEMANA	ENSALADA VARIADA FABADA PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MIXTA PASTA INTEGRAL CON CABALLA Y VERURAS PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON QUESITO LENTEJAS CON JAMÓN PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA MURCIANA ARROZ CON CONEJO PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA DE VERANO ASADO DE MERO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 788 PROT 15% GLUC 50% LIP 34%	KCAL 627 PROT 13% GLUC 65% LIP 22%	KCAL 611 PROT 20% GLUC 55% LIP 25%	KCAL 728 PROT 18% GLUC 57% LIP 27%	KCAL 646 PROT 21% GLUC 51% LIP 28%
4ª SEMANA	PURÉ DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA VARIADA PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON CABALLA ARROZ CON GARBANZOS Y POLLO PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA CON QUESITO ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA	HERVIDO DE JUDIAS VERDES CON PATATAS MERLUZA A LA BILBAÍNA PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 786 PROT 17% GLUC 59% LIP 23%	KCAL 604 PROT 16% GLUC 60% LIP 24%	KCAL 768 PROT 17% GLUC 50% LIP 33%	KCAL 611 PROT 18% GLUC 55% LIP 27%	KCAL 605 PROT 18% GLUC 57% LIP 25%
5ª SEMANA	ENSALADA MIXTA CON QUESO FRESCO ARROZ Y HABICHUELAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA TOSCANA LASAÑA CASERA DE CARNE Y VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA	SOPA CON GARBANZOS SALMÓN AL HORNO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS PAN BLANCO FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA CARRILLERA EN SALSA CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA	ROLLITO DE YORK CON VERDURAS GUISO DE ALETRÍA CON BACALAO PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 637 PROT 14% GLUC 61% LIP 26%	KCAL 707 PROT 18% GLUC 53% LIP 29%	KCAL 710 PROT 21% GLUC 55% LIP 26%	KCAL 624 PROT 20% GLUC 55% LIP 26%	KCAL 601 PROT 19% GLUC 58% LIP 22%
6ª SEMANA	ENSALADA MIXTA LENTEJAS ESTOFADAS CON GAMBONES Y ALCACHOFAS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA VARIADA ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA CON SARDINILLAS PEBRE DE GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA	ENSALADA TOSCANA GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN PAN INTEGRAL FRUTA	ENSALADA MIXTA SOPA DE PESCADO CON ARROZ TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA PAN INTEGRAL FRUTA
	KCAL 589 PROT 16% GLUC 61% LIP 23%	KCAL 740 PROT 17% GLUC 50% LIP 33%	KCAL 728 PROT 19% GLUC 51% LIP 30%	KCAL 583 PROT 16% GLUC 50% LIP 34%	KCAL 693 PROT 19% GLUC 55% LIP 26%

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				
Desayuno: Leche con galletas, fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, patata asada, tortilla de york pan, fruta o yogurt.	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich Vegetal. Merienda: Yogur y bizcocho. Cena: Crema de zanahoria, Lomo de cerdo a la plancha y fruta.	Desayuno: Leche con cacao, tostada con aceite y fruta. Almuerzo: Bocadillo de Atún. Merienda: Leche con galletas. Cena: Ensalada murciana, Sepia a la plancha y Fruta.	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich con queso Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Merluza a la plancha con patatas, ensalada mixta, pan y fruta	Desayuno: Actimel, Cereales y fruta. Almuerzo: Pieza de fruta y magdalena. Merienda: Yogur con galletas. Cena: Sopa de pollo, berenjena rellena y fruta.
SEMANA 2				
Desayuno: Actimel, cereales y fruta. Almuerzo: Bocadillo de york y tomate Merienda: Vaso de leche y fruta Cena: Ensaladilla variada, Pechuga de pollo a la plancha c/patatas y fruta	Desayuno: Leche y tostada con mermelada y mantequilla y fruta. Almuerzo: Bocadillo de Atún. Merienda: Leche con cereales Cena: Ensalada murciana, Pescadilla rebozada y Fruta.	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Galletas y fruta. Cena: Tortilla de york y queso, ensalada, pan y fruta	Desayuno: Leche con galletas y fruta. Almuerzo: Sándwich integral de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, patata asada y hamburguesa, pan y yogurt
SEMANA 3				
Desayuno: Leche con galletas, zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich de queso. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Patata asada, salmón a la plancha,, ensalada, pan, fruta y yogurt.	Desayuno: Leche con tostada de aceite , pieza de fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Vaso de leche con galletas y fruta. Cena: Ensalada, filete de lomo con verduras, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con cacao, cereales y fruta. Almuerzo: Plátano con galletas. Merienda: Pan con quesitos. Cena: Ensalada completa, Tortilla española con tomate natural y yogurt.	Desayuno: Leche con tostada de mermelada, fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Hervido de verduras lenguado a la plancha, ensalada, pan y fruta	Desayuno: Leche con cacao, cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich de Jamón York y queso. Merienda: Zumo de fruta y galleta. Cena: Ensalada mixta ,berenjena rellena y fruta
SEMANA 4				
Desayuno: Leche con cereales, zumo Almuerzo: bocadillo de jamón york. Merienda: Vaso de leche con galletas y fruta. Cena: Puré de patata y zanahoria con pechuga a la plancha, ensalada, pan y yogurt	Desayuno: Leche con galletas, zumo Almuerzo: Bocadillo de atún. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada mixta, tortilla de york y queso, pan y yogurt	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de lomo embuchado. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, lenguado a la plancha con patatas fritas, pan y fruta	Desayuno: Actimel, cereales y fruta. Almuerzo: Sándwich vegetal. Merienda: Yogur y bizcocho. Cena: Sopa de estrellitas, trucha al horno y fruta	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de pate. Merienda: Zumo y fruta. Cena: Ensalada, crema de verduras con lomo a la plancha, pan, fruta y yogurt.
SEMANA 5				
Desayuno: Leche con cacao, Tostada con mermelada mantequilla y fruta. Almuerzo: Bocadillo de melva c/ tomate Merienda: Leche con galletas. Cena: Ensalada murciana, Chuletas de cordero a la plancha y Fruta	Desayuno: Leche con galletas y pieza de fruta. Almuerzo: Sándwich de york y queso. Merienda: Zumo y fruta. Cena: Ensalada mixta, boquerones a la plancha con verduras, pan, fruta y yogurt	Desayuno: Leche con cereales, fruta. Almuerzo: Sándwich de york y queso Merienda: Leche y fruta. Cena: Tortilla francesa con salchicha a la plancha, ensalada, pan y fruta.	Desayuno: Leche con tostada de tomate y aceite de oliva y fruta. Almuerzo: Bocadillo de jamón york. Merienda: Leche y galletas. Cena: Ensalada, patata asada y merluza a la plancha, pan y yogurt	Desayuno: Leche con tostada de aceite de oliva , zumo de fruta. Almuerzo: Sándwich integral de pate. Merienda: Leche y fruta. Cena: Sopa de verduras con pavo a la plancha, pan y fruta
SEMANA 6				
Desayuno: Leche con tostada de tomate y pieza de fruta. Almuerzo: Sándwich de atún. Merienda: Leche con galletas y fruta. Cena: Ensalada, pechuga a la plancha con champiñones y verduras, pan y fruta	Desayuno: Leche con galletas, pieza de fruta. Almuerzo: Sándwich integral de jamón serrano. Merienda: Zumo y fruta. Cena: Ensalada mixta, sardinillas rebozadas con salsa de tomate, pan y fruta	Desayuno: Leche con cereales, pieza de fruta. Almuerzo: Sándwich integral de pechuga de pavo. Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Puré de verduras, ternera a la plancha, pan y yogurt..	Desayuno: Leche con cereales y fruta. Almuerzo: Bocadillo de york Merienda: Vaso de leche y fruta. Cena: Ensalada, crema de verduras y lenguado empanado, pan y yogurt.	Desayuno: Leche con tostada de aceite y zumo de fruta. Almuerzo: Bocadillo de jamón york y queso. Merienda: Yogurt y fruta. Cena: Ensalada mixta, tortilla de verduras con jamón, pan y fruta