

**Propuesta de menú de una semana con un aporte calórico de 1800 Kcal: 7,5 raciones de hidratos de carbono por almuerzo y 7,4 raciones de hidratos de carbono por cena**

	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
<b>ALMUERZO</b>  15 cc de aceite de oliva	- Crema de calabacín*  -100 g de pechuga de pollo con pimienta y orégano  -60 g de pan integral  -100 g de fresas	- 200 g de brócoli con 150 g de patata  - 100 g de hamburguesa de ternera con cebolla  - 20 g de pan integral  - 160 g de manzana	- Pasta a la mediterránea*  - 120 g de atún natural  - 20 g de pan  -150 g de fresas	- 200 g de coliflor salteada con ajo y gratinada con queso  - 100 g de conejo al horno acompañado de 240 g de guisantes  - 50 g de pan integral  - 200 g de melón	- Lentejas viudas*  - 120 g de rape a la plancha con pimienta dulce acompañado de 150 g de champiñones con ajo perejil  -100 g de piña	- Verduras a la brasa o al horno  - 100 g de pollo al horno con 250 g de patatas  - 150 g de ciruelas	- Ensalada de espinacas*  - 60 g de macarrones + 100 g de ternera  - 100 g de cerezas
<b>CENA</b>  15cc de aceite de oliva	- Ensalada variada * con 90 g de garbanzos  - 1/4 de tortilla de alcachofas (100 g)  - 1 yogur desnatado natural	-200g de espárragos a la plancha  -120g calamares a la plancha con ajo y perejil acompañado de 60g de arroz y 250g de tomate aliñado  -1 yogur desnatado	- Escalibada*  - 1/4 de tortilla de ajos tiernos  - 100 g de pan integral  - 1 yogur natural desnatado	- Gazpacho con verdura juliana* y 30 g de picatostes  -120 g de mero al horno o al microondas con un lecho de verduras  - 60 g de pan integral  -1 yogur natural desnatado	- 200 g de judía verde con 150 g de patata  - 1/4 de tortilla de calabacín (100 g)  - 50 g de pan integral  -1 yogur desnatado	- Ensalada variada con 20 g de nueces y 100 g de maíz  -100 g de mejillones al vapor o gambas a la plancha con ajo y perejil  -80 g de pan integral  -1 yogur desnatado	- 300 g de tomate laminado con ajo y 80 g de queso fresco todo junto con un poco de orégano  -80 g de pan tostado con 100 g de pimiento escalibado  - Atún natural  -150 g de melocotón

Recordar que la pasta y el arroz, al hervirse triplican su peso y las legumbres lo duplican

### ACLARACIONES DE LOS PLATOS DEL MENÚ (\*)

- **Crema de calabacín:** 150 g de calabacín + 100 g de cebolla + 100 g de patata (hervido y triturado)
- **Ensalada variada:** 100 g de lechuga + 150 g de tomate + 50 g de cebolla + 50 g de pepino
- **Gazpacho:** 250 g de tomate + 50 g de cebolla + 50 g de pimiento + 1/4 de ajo (triturado); juliana: 50 g de lechuga + 50 g de tomate + 25 g de cebolla
- **“Escalibada”:** 150 g de pimiento + 150 g de berenjena + 50 g de cebolla
- **Lentejas “viudas”:** 100 g de lentejas + 50 g de zanahoria + 50 g de pimiento + 100 g de tomate + 25 g de cebolla (debe ponerse todo a hervir en frío)
- **Ensalada de espinacas:** 150 g de espinacas + 150 g de tomate “cherry” + 20 g de piñones
- **Pasta a la Mediterránea:** 60 g de pasta + 100 g de berenjenas + 100 g de tomate + 100 g de pimiento rojo. Poner a hervir la pasta, cuando esté cocida la reservamos. Cortamos en dados la berenjena, tomate y pimiento, cuando esté todo bien cortado lo añadimos a una sartén con un poco de aceite y lo dejamos cocer. Cuando las verduras estén blanditas le añadimos la pasta y lo dejamos cocer todo junto durante 5 minutos. A este plato se le puede añadir un poco de pimienta y orégano.