

MENÚ RICO EN FIBRA SEMANA 1**LUNES**

Desayuno	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo	30 g
	Vaso de leche semidesnatada	200 ml
	Kiwi	100 g
Media mañana	Queso fresco 0% MG	40 g
Comida	Lentejas estofadas	
	Lentejas	65 g
	Alcachofas	100 g
	Patatas	100 g
	Merluza al horno con verduras	
	Merluza	150 g
	Tomate	100 g
	Cebolla	100g
	Piña	200 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	20 g
Merienda	Bizcocho rico en fibra	40 g
Cena	Crema de puerros y calabacín	
	Puerros	150 g
	Calabacín	150 g
	Tortilla francesa con arroz	
	Huevo	60 g
	Arroz	50 g
	Melocotón	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	20 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	1941
Hidratos de carbono (g)	263
Proteínas (g)	82
Grasas (g)	65
Grasas saturadas (g)	12,5
Fibra dietética (g)	39
Vitamina D (µg)	2,3

Vitamina B ₁ (mg)	1,9
Vitamina B ₂ (mg)	2,2
Vitamina B ₆ (mg)	3,3
Niacina (mg)	33
Ácido fólico (µg)	657
Vitamina B ₁₂ (µg)	5
Hierro (mg)	21,5
Calcio (mg)	742
Fósforo (g)	1,5

MARTES

Desayuno	Cereales de salvado de trigo	40 g
	Yogur desnatado	125 g
	Piña	150 g
Media mañana	Tostada con mermelada	
	Pan tostado	25 g
	Mermelada sin azúcar	15 g
Comida	Macarrones salteados con verduras	
	Macarrones	70 g
	Calabacín	50 g
	Cebolla	50 g
	Pimiento rojo	50 g
	Tomate	50 g
	Pollo a la plancha con ensalada	
	Pollo, pechuga	120 g
	Rúcula	30 g
	Tomate Cherry	50 g
	Fresas	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	20 g
Merienda	Naranja	200 g
Cena	Judías verdes salteadas	
	Judías verdes	200 g
	Patatas	100 g
	Ajo	10 g
	Sardinas al horno con cuscús	
	Sardinas	120 g
	Cuscús	30 g
	Uvas	150 g

	Pan	30 g
	Aceite de oliva	20 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	1940
Hidratos de carbono (g)	261
Proteínas (g)	93
Grasas (g)	62
Grasas saturadas (g)	11
Fibra dietética (g)	40
Vitamina D (µg)	10,8
Vitamina B ₁ (mg)	1,6
Vitamina B ₂ (mg)	1,8
Vitamina B ₆ (mg)	3,7
Niacina (mg)	40,6
Ácido fólico (µg)	684
Vitamina B ₁₂ (µg)	43
Hierro (mg)	20
Calcio (mg)	794
Fósforo (g)	1,6

MIÉRCOLES

Desayuno	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo	30 g
	Vaso de leche semidesnatada	200 ml
	Pera	150 g
Media mañana	Tostada con pavo	
	Pan tostado	40 g
	Loncha de pavo	25 g
Comida	Paella mixta	
	Arroz	40 g
	Conejo	50 g
	Guisantes	10 g
	Pimiento	25 g
	Calamares	30 g
	Tomate	25 g
	Mejillones	60 g
	Alcachofas	25 g
	Ensalada mixta	

	Lechuga	50 g
	Tomate	50 g
	Cebolla	30 g
	Kiwi	100 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	Yogur de soja	125 g
	Frutos secos	20 g
Cena	Puré de patata y zanahoria	
	Patata	160 g
	Zanahoria	150 g
	Tortilla de champiñones con guarnición	
	Huevo	60 g
	Champiñones	60 g
	Guisantes	120 g
	Plátano	150 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	1949
Hidratos de carbono (g)	266
Proteínas (g)	86
Grasas (g)	65
Grasas saturadas (g)	13
Fibra dietética (g)	38
Vitamina D (µg)	1,2
Vitamina B ₁ (mg)	7,5
Vitamina B ₂ (mg)	2,3
Vitamina B ₆ (mg)	3,0
Niacina (mg)	35,1
Ácido fólico (µg)	510
Vitamina B ₁₂ (µg)	22,7
Hierro (mg)	23
Calcio (mg)	927
Fósforo (g)	1,5

JUEVES

Desayuno	Tostada con mermelada	
----------	------------------------------	--

	Pan tostado	40 g
	Mermelada sin azúcar	15 g
	Yogur desnatado	125 g
	Zumo de naranja natural	200 ml
Media mañana	Bol de frutas rojas	
	Fresas	100 g
	Cerezas	100 g
	Uvas rojas	100 g
Comida	Ensalada de garbanzos	
	Garbanzos	70 g
	Rúcula	50 g
	Semillas de sésamo	15 g
	Merluza en papillote con verduras	
	Merluza	120 g
	Tomate	100 g
	Cebolla	50 g
	Manzana	150 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	Queso con membrillo	
	Queso de Burgos	50 g
	Membrillo	30 g
Cena	Sopa de verduras con salvado de trigo	
	Zanahoria	20 g
	Cebolla	25 g
	Guisantes	25 g
	Coliflor	40 g
	Alcachofas	40 g
	Ajo	1 g
	Tomate	40 g
	Judías verdes	20 g
	Cereales de salvado de trigo	20 g
	Filete de ternera a la plancha con patata hervida	
	Carne magra de ternera	120 g
	Patata	100 g
	Kivi	100 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	1916
Hidratos de carbono (g)	241
Proteínas (g)	98
Grasas (g)	66
Grasas saturadas (g)	15
Fibra dietética (g)	41
Vitamina D (µg)	0,65
Vitamina B ₁ (mg)	1,8
Vitamina B ₂ (mg)	1,7
Vitamina B ₆ (mg)	2,4
Niacina (mg)	36
Ácido fólico (µg)	757
Vitamina B ₁₂ (µg)	5,1
Hierro (mg)	22
Calcio (mg)	950
Fósforo (g)	1,9

VIERNES

Desayuno	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo	30 g
	Vaso de leche semidesnatada	200 ml
	Mango	200 g
Media mañana	Pan tostado con pulpa de tomate	
	Pan tostado	30 g
	Tomate	50 g
Comida	Ensalada con nueces	
	Lechuga	50 g
	Endivias	50 g
	Maíz	30 g
	Nueces	20 g
	Pollo asado con guarnición de arroz	
	Pollo	120 g
	Arroz	50 g
	Pera	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	Macedonia de frutas	
	Piña	50 g
	Plátano	50 g
	Fresas	150 g


FEAD

 FUNDACIÓN
 ESPAÑOLA
 DEL APARATO
 DIGESTIVO

Cena	Gazpacho	
	Tomate	300 g
	Pepino	100 g
	Pimiento	100 g
	Aceite de oliva	5 g
	Vinagre	15 g
	Atún a la plancha con guisantes	
	Atún	100 g
	Guisantes	100 g
	Zumo de naranja natural	200 ml
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	10 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	1964
Hidratos de carbono (g)	267
Proteínas (g)	91
Grasas (g)	64
Grasas saturadas (g)	12
Fibra dietética (g)	36
Vitamina D (µg)	26
Vitamina B ₁ (mg)	2,0
Vitamina B ₂ (mg)	2,0
Vitamina B ₆ (mg)	3,6
Niacina (mg)	43,6
Ácido fólico (µg)	714
Vitamina B ₁₂ (µg)	6,2
Hierro (mg)	23
Calcio (mg)	680
Fósforo (g)	1,2

SÁBADO

Desayuno	Tostada con mermelada	
	Pan tostado	40 g
	Mermelada sin azúcar	15 g
	Yogur de soja	125 g
	Melocotón	200 g
Media mañana	Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo	40 g

Comida	Lasaña de verduras	
	Láminas de lasaña	70 g
	Espinacas	100 g
	Berenjenas	50 g
	Calabacín	50 g
	Tomate	50 g
	Lomo a la plancha con puré de patata	
	Lomo de ternera	100 g
	Patata	100 g
	Leche desnatada	30 ml
	Nuez moscada	1 g
	Ciruelas	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	Yogur desnatado de sabores	125 g
Cena	Crema de calabacín	
	Calabacín	100 g
	Patata	100 g
	Cebolla	50 g
	Sepia a la plancha con salteado de setas	
	Sepia	120 g
	Champiñones	75 g
	Setas	75 g
	Kivi	150 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	10 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	1948
Hidratos de carbono (g)	263
Proteínas (g)	84
Grasas (g)	66
Grasas saturadas (g)	17
Fibra dietética (g)	36
Vitamina D (µg)	1,3
Vitamina B ₁ (mg)	1,7
Vitamina B ₂ (mg)	2,2
Vitamina B ₆ (mg)	2,3
Niacina (mg)	34
Ácido fólico (µg)	555

Vitamina B ₁₂ (µg)	3,9
Hierro (mg)	19
Calcio (mg)	754
Fósforo (g)	1,4

DOMINGO

Desayuno	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo	30 g
	Vaso de leche semidesnatada	200 ml
	Plátano	150 g
Media mañana	Batido de soja y fresas	
	Leche de soja	200 ml
	Fresas	150 g
Comida	Judías verdes con patata y zanahoria	
	Judías verdes	200 g
	Patata	100 g
	Zanahoria	50 g
	Emperador a la plancha con guarnición de espárragos	
	Emperador	125 g
	Espárragos verdes	150 g
	Albaricoques	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	Cuajada	125 g
Cena	Ensalada de arroz	
	Arroz	75 g
	Maíz	30 g
	Tomate	60 g
	Zanahoria	60 g
	Atún natural en lata	65 g
	Macedonia de frutas	
	Melón	50 g
	Sandía	50 g
	Melocotón	50 g
	Fresas	50 g
	Pan	30 g

	Aceite de oliva	15 g
--	-----------------	------

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	1840
Hidratos de carbono (g)	265
Proteínas (g)	90
Grasas (g)	52
Grasas saturadas (g)	11
Fibra dietética (g)	35
Vitamina D (µg)	18,4
Vitamina B ₁ (mg)	1,6
Vitamina B ₂ (mg)	2,1
Vitamina B ₆ (mg)	3,7
Niacina (mg)	44
Ácido fólico (µg)	715
Vitamina B ₁₂ (µg)	11,4
Hierro (mg)	17
Calcio (mg)	1113
Fósforo (g)	1,8

