

**MENÚ RICO EN FIBRA SEMANA 2****LUNES**

Desayuno	<b>Cereales de salvado de trigo</b>	40 g
	<b>Vaso de leche semidesnatada</b>	200 ml
	<b>Plátano</b>	150 g
Media mañana	<b>Tostada con queso bajo en grasa</b>	
	Pan tostado	25 g
	Queso para untar 0% MG	15 g
Comida	<b>Espaguetis con gambas y mejillones</b>	
	Espaguetis	70 g
	Mejillones	50 g
	Gambas	50 g
	Cebolla	50 g
	Tomate	50 g
	<b>Ensalada de berros con champiñones</b>	
	Berros	75 g
	Champiñones	50 g
	<b>Melón</b>	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	20 g
Merienda	<b>Infusión</b>	200 ml
	<b>Galletas tipo María</b>	20 g
Cena	<b>Bacalao con guarnición de arroz con verduras</b>	
	Bacalao	120 g
	Arroz	65 g
	Cebolla	40 g
	Guisantes	40 g
	Zanahoria	40 g
	Tomate triturado	50 g
	Pimiento	40 g
	<b>Mandarinas</b>	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	<b>Aporte total día</b>
Valor energético (Kcal)	<b>1908</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>279</b>
Proteínas (g)	<b>89</b>

Grasas (g)	<b>52</b>
Grasas saturadas (g)	<b>11</b>
Fibra dietética (g)	<b>36</b>
Vitamina D (µg)	<b>1,8</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>6,1</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>1,9</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>2,9</b>
Niacina (mg)	<b>30</b>
Ácido fólico (µg)	<b>560</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>13,5</b>
Hierro (mg)	<b>19</b>
Calcio (mg)	<b>908</b>
Fósforo (g)	<b>1,6</b>

**MARTES**

Desayuno	<b>Pan tostado</b>	40 g
	<b>Mermelada sin azúcar</b>	20 g
	<b>Zumo de naranja natural</b>	200 ml
	<b>Yogur desnatado</b>	125 g
Media mañana	<b>Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo</b>	40 g
Comida	<b>Tomate con mozzarella</b>	
	Tomate	150 g
	Mozzarella	50 g
	Orégano	3 g
	<b>Pollo asado con patatas</b>	
	Pollo	120 g
	Cebolla	50 g
	Patata	100 g
	<b>Pera</b>	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	<b>Manzana asada</b>	
	Manzana	150 g
	Zumo de limón	15 ml
	Azúcar	10 g
Cena	<b>Crema de puerro con salvado de trigo</b>	
	Puerro	150 g
	Patata	100 g
	Cebolla	50 g

	Palitos de salvado de trigo	15 g
	<b>Gallo a la plancha con guisantes salteados</b>	
	Gallo	125 g
	Guisantes	100 g
	<b>Uvas</b>	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	<b>Aporte total día</b>
Valor energético (Kcal)	<b>1894</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>254</b>
Proteínas (g)	<b>93</b>
Grasas (g)	<b>59</b>
Grasas saturadas (g)	<b>14</b>
Fibra dietética (g)	<b>36</b>
Vitamina D (µg)	<b>1,0</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>2,0</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>1,9</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>3,7</b>
Niacina (mg)	<b>32</b>
Ácido fólico (µg)	<b>576</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>3</b>
Hierro (mg)	<b>16,5</b>
Calcio (mg)	<b>885</b>
Fósforo (g)	<b>1,3</b>

### MIÉRCOLES

Desayuno	<b>Cereales de salvado de trigo</b>	30 g
	<b>Batido de soja y frutas</b>	
	Leche de soja	200 ml
	Fresas	100 g
	Frambuesas	100 g
Media mañana	<b>Tostada con pavo</b>	
	Pan tostado	30 g
	Pechuga de pavo	30 g
Comida	<b>Porrusalda</b>	
	Puerro	150 g
	Patata	200 g
	Cebolla	75 g
	Zanahoria	75 g

	Perejil	3 g
	<b>Lenguado a la plancha con tomate aliñado</b>	
	Lenguado	125 g
	Tomate	150 g
	<b>Albaricoques</b>	100 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	<b>Tostada con aceite y tomate</b>	
	Pan tostado	25 g
	Tomate	100 g
	Aceite de oliva	10 g
Cena	<b>Ensalada arroz con pollo a la parrilla</b>	
	Pollo, pechuga	160 g
	Arroz	50 g
	Aceitunas	25 g
	Ajo	3 g
	Judías verdes	50 g
	Pepino	50 g
	Pimiento piquillo	50 g
	Tomate fresco	100 g
	Vinagre	15 g
	<b>Plátano</b>	150 g
	Pan blanco	40 g
	Aceite de oliva	15 g

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	<b>Aporte total día</b>
Valor energético (Kcal)	<b>1968</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>270</b>
Proteínas (g)	<b>102</b>
Grasas (g)	<b>58</b>
Grasas saturadas (g)	<b>10</b>
Fibra dietética (g)	<b>39</b>
Vitamina D (µg)	<b>1,6</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>1,6</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>1,4</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>4,3</b>
Niacina (mg)	<b>47</b>
Ácido fólico (µg)	<b>644</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>2,9</b>
Hierro (mg)	<b>18,5</b>
Calcio (mg)	<b>731</b>

**JUEVES**

Fósforo (g)	<b>1,4</b>
-------------	------------

Desayuno	<b>Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo</b>	30 g
	<b>Vaso de leche semidesnatada</b>	200 ml
	<b>Manzana</b>	150 g
Media mañana	<b>Arroz con leche</b>	125 g
Comida	<b>Ensalada de legumbres con salsa de soja</b>	
	Alubias	40 g
	Cebolla	50 g
	Garbanzos	40 g
	Jamón York	30 g
	Pimiento verde	50 g
	Salsa de soja	15 g
	Tomate fresco	100 g
	Vinagre	15 g
	Zanahoria	50 g
	<b>Plátano</b>	150 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	<b>Macedonia de frutas frescas con salvado de trigo</b>	
	Fresas	50 g
	Kiwi	50 g
	Melocotón	50 g
	Palitos de salvado de trigo	15 g
Cena	<b>Caldo de pollo con sémola</b>	
	Caldo en cubitos	10 g
	Sémola	30g
	<b>Tortilla de atún con guarnición de espárragos</b>	
	Huevo	60 g
	Atún natural enlatado	65 g
	Espárragos verdes	100 g
	<b>Yogur desnatado</b>	125 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	<b>Aporte total día</b>
Valor energético (Kcal)	<b>1894</b>

Hidratos de carbono (g)	<b>265</b>
Proteínas (g)	<b>91</b>
Grasas (g)	<b>56</b>
Grasas saturadas (g)	<b>12</b>
Fibra dietética (g)	<b>35</b>
Vitamina D (µg)	<b>19,1</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>1,7</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>2,3</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>2,7</b>
Niacina (mg)	<b>31</b>
Ácido fólico (µg)	<b>700</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>6,9</b>
Hierro (mg)	<b>21</b>
Calcio (mg)	<b>924</b>
Fósforo (g)	<b>1,7</b>

**VIERNES**

Desayuno	<b>Cereales de salvado de trigo</b>	40 g
	<b>Yogur de soja</b>	125 g
	<b>Melón</b>	200 g
Media mañana	<b>Queso de Burgos</b>	50 g
	<b>Mermelada sin azúcar</b>	15 g
Comida	<b>Guisantes con jamón</b>	
	Guisantes	160 g
	Jamón serrano	20 g
	<b>Dorada al horno con molde de arroz</b>	
	Dorada	125 g
	Cebolla	50 g
	Pimiento	50 g
	Arroz	50 g
	<b>Sandía</b>	15 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	<b>Infusión</b>	200 ml
	<b>Galletas tipo María</b>	20 g
Cena	<b>Ensalada de pasta con atún</b>	
	Pasta	75 g
	Aceitunas	20 g
	Alcachofas	75 g
	Atún en conserva	65 g

	Cebolla	50 g
	Tomate	50 g
	Vinagre	15 g
	<b>Cerezas</b>	150 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g

### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	<b>Aporte total día</b>
Valor energético (Kcal)	<b>1978</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>268</b>
Proteínas (g)	<b>98</b>
Grasas (g)	<b>60</b>
Grasas saturadas (g)	<b>14</b>
Fibra dietética (g)	<b>34</b>
Vitamina D (µg)	<b>18</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>1,7</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>1,3</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>2,4</b>
Niacina (mg)	<b>39</b>
Ácido fólico (µg)	<b>418</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>14</b>
Hierro (mg)	<b>16</b>
Calcio (mg)	<b>563</b>
Fósforo (g)	<b>1,7</b>

### **SÁBADO**

Desayuno	<b>Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo y chocolate</b>	30 g
	<b>Vaso de leche semidesnatada</b>	200 ml
	<b>Melocotón</b>	150 g
Media mañana	<b>Tostada con membrillo</b>	
	Pan tostado	25 g
	Membrillo	30 g
Comida	<b>Brocheta de salmón con verduras y patata asada</b>	
	Salmón	120 g
	Pimiento rojo	40 g
	Pimiento verde	40 g
	Berenjena	40 g
	Calabacín	40 g
	Patata	150 g

	<b>Pera</b>	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	<b>Melocotón en almíbar</b>	100 g
Cena	<b>Acelgas rehogadas con patata</b>	
	Acelgas	200 g
	Patata	150 g
	<b>Filete de ternera con molde de sémola y tomate al horno</b>	
	Carne magra de ternera	120 g
	Sémola	50 g
	Tomate	150 g
	<b>Fresón</b>	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g

### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	<b>Aporte total día</b>
Valor energético (Kcal)	<b>1889</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>255</b>
Proteínas (g)	<b>92</b>
Grasas (g)	<b>61</b>
Grasas saturadas (g)	<b>13</b>
Fibra dietética (g)	<b>32</b>
Vitamina D (µg)	<b>9,6</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>1,6</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>1,9</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>3,5</b>
Niacina (mg)	<b>40</b>
Ácido fólico (µg)	<b>463</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>8,5</b>
Hierro (mg)	<b>19,6</b>
Calcio (mg)	<b>653</b>
Fósforo (g)	<b>1,3</b>

### **DOMINGO**

Desayuno	<b>Bizcocho rico en fibra</b>	40 g
	<b>Yogur desnatado</b>	125 g
	<b>Zumo de naranja natural</b>	200 ml



Media mañana	<b>Tostada integral con tomate</b>	
	Pan tostado integral	25 g
	Tomate	100 g
Comida	<b>Gazpacho con salvado de trigo</b>	
	Tomate	300 g
	Pepino	100 g
	Pimiento	100 g
	Aceite de oliva	5 g
	Vinagre	15 g
	Palitos de salvado de trigo	10 g
	<b>Pavo al horno con patata</b>	
	Pechuga de pavo	150 g
	Patata	150 g
	<b>Sandía</b>	150 g
	Pan integral	40 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	<b>Natillas de vainilla</b>	130 g
Cena	<b>Ensalada de arroz con gambas y atún</b>	
	Aceitunas	20 g
	Atún enlatado	30 g
	Arroz	70 g
	Cebolla	50 g
	Gambas	50 g
	Lechuga	50 g
	Maíz dulce	30 g
	Tomate	50 g
	Vinagre	15 g
	Zanahoria	50 g
	<b>Melón</b>	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	<b>Aporte total día</b>
Valor energético (Kcal)	<b>1975</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>284</b>
Proteínas (g)	<b>97</b>
Grasas (g)	<b>55</b>
Grasas saturadas (g)	<b>12</b>
Fibra dietética (g)	<b>34</b>

Vitamina D ( $\mu\text{g}$ )	<b>8</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>1,8</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>1,8</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>3,7</b>
Niacina (mg)	<b>50</b>
Ácido fólico ( $\mu\text{g}$ )	<b>496</b>
Vitamina B12 ( $\mu\text{g}$ )	<b>3,7</b>
Hierro (mg)	<b>17,5</b>
Calcio (mg)	<b>732</b>
Fósforo (g)	<b>1,6</b>