

MENÚ RICO EN FIBRA SEMANA 3

LUNES

Desayuno	Cereales de salvado de trigo	40 g
	Yogur de soja natural	125 g
	Zumo de naranja natural	200 ml
Media mañana	Tostada con mermelada	
	Pan tostado	25 g
	Mermelada sin azúcar	15 g
Comida	Judías blancas con verduras	
	Judías blancas	70 g
	Zanahoria	50 g
	Cebolla	50 g
	Patata	50 g
	Puerro	50 g
	Ajo	2 g
	Dorada al horno con tomate y cebolla confitada	
	Dorada	120 g
	Tomate	50 g
	Cebolla	50 g
	Pera	150 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo	40 g
Cena	Sopa de pollo con fideos	
	Caldo en cubitos	10 g
	Fideos	30 g
	Filete de ternera con ensalada	
	Carne magra de ternera	120 g
	Lechuga	50 g
	Tomate	50 g
	Kiwi	100 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	1921

Hidratos de carbono (g)	257
Proteínas (g)	95
Grasas (g)	58
Grasas saturadas (g)	11
Fibra dietética (g)	42
Vitamina D (µg)	1,3
Vitamina B1 (mg)	1,7
Vitamina B2 (mg)	1,6
Vitamina B6 (mg)	2,5
Niacina (mg)	35
Ácido fólico (µg)	661
Vitamina B12 (µg)	9,1
Hierro (mg)	20
Calcio (mg)	528
Fósforo (g)	1,4

MARTES

Desayuno	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo	30 g
	Vaso de leche semidesnatada	200 ml
	Melón	150 g
Media mañana	Yogur desnatado	125 g
Comida	Arroz con alcachofas	
	Arroz	70 g
	Alcachofas	250 g
	Pollo al horno con tomate aliñado	
	Pollo	140 g
	Tomate	150 g
	Melocotón	150 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	Tostada con membrillo	
	Pan tostado	25 g
	Membrillo	30 g
Cena	Crema de calabaza	
	Calabaza	175 g
	Patata	100 g
	Cebolla	50 g
	Atún a la plancha con guisantes	
	Atún	100 g
	Guisantes	100 g

	Manzana	150 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	1901
Hidratos de carbono (g)	266
Proteínas (g)	106
Grasas (g)	51
Grasas saturadas (g)	12
Fibra dietética (g)	40
Vitamina D (µg)	26,3
Vitamina B1 (mg)	2,0
Vitamina B2 (mg)	2,1
Vitamina B6 (mg)	3,1
Niacina (mg)	45
Ácido fólico (µg)	547
Vitamina B12 (µg)	6,9
Hierro (mg)	19
Calcio (mg)	873
Fósforo (g)	1,4

MIÉRCOLES

Desayuno	Cereales enriquecidos con salvado de trigo	30 g
	Vaso de leche semidesnatada	200 ml
	Melocotón	150 g
Media mañana	Bizcocho rico en fibra	40 g
Comida	Patatas guisadas con bacalao	
	Patata	250 g
	Bacalao desalado	70 g
	Cebolla	50 g
	Ajo	5 g
	Laurel	1 hoja
	Perejil	3 g
	Ensalada mixta	
	Lechuga	50 g
	Tomate	50 g
	Pepino	50 g
	Kiwi	100 g
	Pan	30 g

**FEAD**FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL APARATO
DIGESTIVO

	Aceite de oliva	15 g
Merienda	Zumo de naranja con frutas desecadas	
	Zumo de naranja natural	200 ml
	Albaricoque desecado	30 g
	Melocotón desecado	30 g
Cena	Menestra de verduras	
	Judías verdes	50 g
	Coliflor	50 g
	Patata	50 g
	Zanahoria	50 g
	Guisantes	50 g
	Revuelto de gambas y espárragos con molde de arroz	
	Huevo	60 g
	Gambas	80 g
	Espárrago	100 g
	Arroz	50 g
	Fresas	150 g
	Pan integral	40 g
	Aceite de oliva	15 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	1951
Hidratos de carbono (g)	288
Proteínas (g)	85
Grasas (g)	56
Grasas saturadas (g)	11
Fibra dietética (g)	37
Vitamina D (µg)	1,1
Vitamina B1 (mg)	1,8
Vitamina B2 (mg)	2,3
Vitamina B6 (mg)	3,0
Niacina (mg)	30,5
Ácido fólico (µg)	731
Vitamina B12 (µg)	4,2
Hierro (mg)	21
Calcio (mg)	780
Fósforo (g)	1,5

**FEAD**FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL APARATO
DIGESTIVO**JUEVES**

Desayuno	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo	30 g
	Yogur desnatado	125 g
	Ciruelas	150 g
Media mañana	Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo	40 g
Comida	Tallarines salteados con setas	
	Tallarines	70 g
	Setas	150 g
	Pechuga de pavo con tomates asados	
	Pavo	125 g
	Tomate	150 g
	Sandía	200 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	Tostada con mermelada	
	Pan tostado	25 g
	Mermelada sin azúcar	15 g
Cena	Pimientos rellenos de pescado	
	Pimientos de piquillo	100 g
	Tomate triturado	40 g
	Gambas	30 g
	Merluza	50 g
	Miga de pan	25 g
	Huevo	10 g
	Leche desnatada	50 g
	Nata	10 g
	Ensalada mixta	
	Canónigos	50 g
	Tomate cherry	50 g
	Cebolla	50 g
	Maíz	30 g
	Mandarinas	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	20 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
--	-------------------------

Valor energético (Kcal)	1838
Hidratos de carbono (g)	249
Proteínas (g)	81
Grasas (g)	60
Grasas saturadas (g)	13
Fibra dietética (g)	37
Vitamina D (µg)	1,9
Vitamina B1 (mg)	1,9
Vitamina B2 (mg)	2,4
Vitamina B6 (mg)	3,0
Niacina (mg)	40,2
Ácido fólico (µg)	549
Vitamina B12 (µg)	5,7
Hierro (mg)	20
Calcio (mg)	743
Fósforo (g)	1,5

VIERNES

Desayuno	Cereales de salvado de trigo	40 g
	Yogur de soja	125 g
	Zumo de naranja natural	200 ml
Media mañana	Tostada con queso	
	Pan tostado	25 g
	Queso para untar bajo en calorías	15 g
Comida	Crudités	
	Lentejas	50 g
	Apio	50 g
	Remolacha	50 g
	Zanahoria	50 g
	Cebolla	50 g
	Tomate	50 g
	Lechuga	50 g
	Vinagre balsámico	15 g
	Besugo al horno con patatas	
	Besugo	125 g
	Tomate	50 g
	Cebolla	30 g
	Patata	50 g
	Ajo	5 g
	Perejil	5 g
	Limón	5 g
	Melón	150 g

	Pan	30 g
	Aceite de oliva	20 g
Merienda	Bol de frutas rojas	
	Fresas	100 g
	Cerezas	100 g
	Uvas pasas	50 g
Cena	Coliflor rehogada	
	Coliflor	200 g
	Ajo	5 g
	Pollo a la plancha con molde de cuscús	
	Pollo, pechuga	120 g
	Cuscús	50 g
	Plátano	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	2017
Hidratos de carbono (g)	299
Proteínas (g)	102
Grasas (g)	50
Grasas saturadas (g)	7,5
Fibra dietética (g)	45
Vitamina D (µg)	1,3
Vitamina B1 (mg)	2,0
Vitamina B2 (mg)	1,6
Vitamina B6 (mg)	4,0
Niacina (mg)	38,9
Ácido fólico (µg)	686
Vitamina B12 (µg)	3,7
Hierro (mg)	20
Calcio (mg)	638
Fósforo (g)	1,6

SÁBADO

Desayuno	Batido de soja y plátano	
	Leche de soja	200 ml
	Plátano	150 g
	Cereales enriquecidos con salvado de trigo	30 g



Media mañana	Bizcocho rico en fibra	40 g
Comida	Espaguetis arrabiata	
	Espaguetis	70 g
	Cebolla	50 g
	Ajo	5 g
	Guindilla	
	Rape con nido de verduras	
	Rape	125 g
	Zanahoria	30 g
	Judías verdes	30 g
	Puerro	30 g
	Manzana asada	
	Manzana	150 g
	Zumo de limón	15 g
	Azúcar	5 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	Tostada con membrillo	
	Pan tostado	25 g
	Membrillo	30 g
Cena	Crema de zanahoria	
	Zanahoria	150 g
	Patata	100 g
	Cebolla	50 g
	Hamburguesa de ternera con verduras	
	Carne magra de ternera	125 g
	Berenjenas	75 g
	Calabacín	75 g
	Pera	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	1913
Hidratos de carbono (g)	280
Proteínas (g)	84
Grasas (g)	55
Grasas saturadas (g)	11
Fibra dietética (g)	37

Vitamina D (µg)	1,5
Vitamina B1 (mg)	1,5
Vitamina B2 (mg)	1,5
Vitamina B6 (mg)	2,8
Niacina (mg)	32,5
Ácido fólico (µg)	427
Vitamina B12 (µg)	4,8
Hierro (mg)	15,8
Calcio (mg)	573
Fósforo (g)	1,0

DOMINGO

Desayuno	Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo	30 g
	Vaso de leche semidesnatada	200 ml
	Fresas	150 g
Media mañana	Yogur de soja	125 g
	Frutos secos	20 g
Comida	Ensalada campera	
	Patata	150 g
	Tomate	150 g
	Pimiento verde	50 g
	Pepino	50 g
	Atún	50 g
	Tortilla de calabacín con tomate al horno	
	Huevo	60 g
	Calabacín	100 g
	Tomate	100 g
	Sandía	150 g
	Pan integral	30 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo	40 g
Cena	Caldo de pescado con fideos	
	Caldo en cubitos	10 g
	Fideos	30 g
	Brocheta de pavo con molde de arroz	
	Pechuga de pavo	120 g
	Manzana	50 g
	Piña	50 g

	Tomate cherry	50 g
	Arroz	50 g
	Zumo de naranja natural	200 ml
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	2005
Hidratos de carbono (g)	260
Proteínas (g)	94
Grasas (g)	68
Grasas saturadas (g)	13
Fibra dietética (g)	34
Vitamina D (µg)	14,8
Vitamina B1 (mg)	1,8
Vitamina B2 (mg)	2,1
Vitamina B6 (mg)	3,3
Niacina (mg)	43,3
Ácido fólico (µg)	598
Vitamina B12 (µg)	5,7
Hierro (mg)	18,5
Calcio (mg)	726
Fósforo (g)	1,5