


**FEAD LUNES**

 FUNDACIÓN  
 ESPAÑOLA  
 DEL APARATO  
 DIGESTIVO

**MENÚ RICO EN FIBRA SEMANA 4**

Desayuno	<b>Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo</b>	30 g
	<b>Leche semidesnatada</b>	200 ml
	<b>Kiwi</b>	200 g
Media mañana	<b>Tostada con tomate y aceite</b>	
	Pan tostado	25 g
	Tomate	100 g
	Aceite de oliva	5 g
Comida	<b>Ensalada de espinacas</b>	
	Espinacas	200 g
	Tomates cherry	75 g
	Champiñones	75 g
	Pasas	30 g
	<b>Solomillo de cerdo a la plancha con patata al horno</b>	
	Solomillo de cerdo	150 g
	Patata	150 g
	<b>Naranja</b>	150g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	<b>Manzana asada</b>	
	Manzana	150 g
	Zumo de limón	15 ml
	Azúcar	10 g
Cena	<b>Tortilla de patata</b>	
	Huevo	60 g
	Clara de huevo	50 g
	Patata	120 g
	Cebolla	50 g
	<b>Ensalada de tomate y pimientos</b>	
	Tomate	150 g
	Pimientos	100 g
	<b>Yogur desnatado</b>	125 g
	Pan	40 g
	Aceite	20 g

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	<b>Aporte total día</b>
Valor energético (Kcal)	<b>1869</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>245</b>
Proteínas (g)	<b>90</b>
Grasas (g)	<b>63</b>
Grasas saturadas (g)	<b>14</b>
Fibra dietética (g)	<b>38</b>
Vitamina D (µg)	<b>2,4</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>2,9</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>3,0</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>3,7</b>
Niacina (mg)	<b>41</b>
Ácido fólico (µg)	<b>893</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>7,9</b>
Hierro (mg)	<b>24</b>
Calcio (mg)	<b>1038</b>
Fósforo (g)	<b>1,6</b>

**MARTES**

Desayuno	<b>Tostada con tomate y aceite de oliva</b>	
	Pan tostado	40 g
	Tomate	100 g
	Aceite de oliva	10 g
	<b>Vaso de leche semidesnatada</b>	200 ml
	<b>Fresas</b>	150 g
Media mañana	<b>Tostada con queso 0% MG</b>	
	Pan tostado	25 g
	Queso 0% MG	50 g
Comida	<b>Macarrones con tomate y orégano</b>	
	Macarrones	70 g
	Tomate salsa	75 g
	Orégano	3 g
	<b>Salmonetes al horno con escalibada</b>	
	Salmonetes	125 g
	Pimientos	60 g
	Tomates	60 g
	Cebolla	60 g
	Berenjenas	60 g
	Ajo	3 g
	<b>Mango</b>	150g
	Pan	30 g

	Aceite de oliva	15 g
Merienda	<b>Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo</b>	40 g
Cena	<b>Brócoli con patata</b>	
	Brócoli	250 g
	Patata	100 g
	<b>Pollo a la plancha con ensalada</b>	
	Pechuga de pollo	150 g
	Lechuga	50 g
	Espárragos blancos	50 g
	<b>Membrillo</b>	50 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	<b>Aporte total día</b>
Valor energético (Kcal)	<b>1994</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>260</b>
Proteínas (g)	<b>106</b>
Grasas (g)	<b>63</b>
Grasas saturadas (g)	<b>13</b>
Fibra dietética (g)	<b>39</b>
Vitamina D (µg)	<b>1,1</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>1,7</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>2,0</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>3,6</b>
Niacina (mg)	<b>41</b>
Ácido fólico (µg)	<b>721</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>12</b>
Hierro (mg)	<b>21</b>
Calcio (mg)	<b>864</b>
Fósforo (g)	<b>1,6</b>

## MIÉRCOLES

Desayuno	<b>Cereales de salvado de trigo</b>	40 g
	<b>Yogur desnatado</b>	125 g
	<b>Melocotón</b>	150 g
Media mañana	<b>Tostada con mermelada</b>	
	Pan tostado	25 g


**FEAD**

 FUNDACIÓN  
 ESPAÑOLA  
 DEL APARATO  
 DIGESTIVO

	Mermelada sin azúcar	15 g
Comida	<b>Garbanzos con arroz</b>	
	Garbanzos	60 g
	Arroz	35 g
	Cebolla	50 g
	Puerro	50 g
	<b>Filete de ternera con ensalada</b>	
	Carne magra de ternera	150 g
	Canónigos	50 g
	Champiñones	50 g
	<b>Sandía</b>	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	<b>Yogur de soja</b>	125 g
Cena	<b>Sandwich vegetal con atún</b>	
	Pan de molde	50 g
	Lechuga	30 g
	Tomate	50 g
	Espárragos	30 g
	Atún	65 g
	Mayonesa baja en calorías	15 g
	Maíz	20 g
	<b>Manzana</b>	150 g

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	<b>Aporte total día</b>
Valor energético (Kcal)	<b>1768</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>239</b>
Proteínas (g)	<b>97</b>
Grasas (g)	<b>50</b>
Grasas saturadas (g)	<b>10</b>
Fibra dietética (g)	<b>36</b>
Vitamina D (µg)	<b>18,8</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>1,4</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>1,8</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>2,3</b>
Niacina (mg)	<b>37</b>
Ácido fólico (µg)	<b>518</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>8</b>
Hierro (mg)	<b>20,5</b>

Calcio (mg)	<b>749</b>
Fósforo (g)	<b>1,6</b>

**JUEVES**

Desayuno	<b>Cereales enriquecidos con salvado de trigo</b>	30 g
	<b>Leche de soja</b>	200 ml
	<b>Melón</b>	150 g
Media mañana	<b>Tostada con pavo</b>	
	Pan tostado	25 g
	Pechuga de pavo	20 g
Comida	<b>Arroz a la cubana</b>	
	Arroz	75 g
	Huevo	60 g
	Tomate frito	30 g
	Plátano	75 g
	<b>Ensalada mixta</b>	
	Lechuga	50 g
	Tomate	50 g
	Pepino	50 g
	<b>Sandía</b>	150 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	25 g
Merienda	<b>Infusión</b>	200 ml
	<b>Galletas tipo María</b>	20 g
Cena	<b>Patatas y judías a la vinagreta</b>	
	Patata	200 g
	Judías verdes	150 g
	Tomate	100 g
	Aceitunas negras	15 g
	Anchoas	25 g
	Alcaparras	25 g
	Atún	30 g
	<b>Macedonia de frutas con cereales de salvado de trigo</b>	
	Kiwi	50 g
	Fresas	50 g
	Frambuesas	50 g
	Cereales de salvado de trigo	15 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g



## FEAD INFORMACIÓN NUTRICIONAL

FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA  
DEL APARATO  
DIGESTIVO

	Aporte total día
Valor energético (Kcal)	<b>1864</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>256</b>
Proteínas (g)	<b>65</b>
Grasas (g)	<b>70</b>
Grasas saturadas (g)	<b>13</b>
Fibra dietética (g)	<b>31</b>
Vitamina D (µg)	<b>13,5</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>1,1</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>1,2</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>2,6</b>
Niacina (mg)	<b>25</b>
Ácido fólico (µg)	<b>477</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>4,6</b>
Hierro (mg)	<b>15</b>
Calcio (mg)	<b>710</b>
Fósforo (g)	<b>0,9</b>

### VIERNES

Desayuno	<b>Tostada con mermelada</b>	
	Pan tostado	40 g
	Mermelada sin azúcar	20 g
	<b>Yogur de soja</b>	125 g
	<b>Zumo de naranja natural</b>	200 ml
Media mañana	<b>Barrita de cereales enriquecida con salvado de trigo</b>	40 g
Comida	<b>Legumbres marinadas</b>	
	Garbanzos	35 g
	Judías rojas	35 g
	Apio	50 g
	Pepino	50 g
	Pimiento verde	50 g
	Cebolla	50 g
	Vinagre	15 ml
	Perejil	3 g
	Tomillo	3 g
	<b>Sardinias al horno con tomate</b>	
	Sardinias	125 g
	Tomate	150 g

	<b>Pera</b>	150 g
	Pan	40 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	<b>Yogur desnatado</b>	125 g
Cena	<b>Coliflor salteada con ajo</b>	
	Coliflor	300 g
	Ajo	5 g
	<b>Huevos revueltos con patata y espárragos</b>	
	Huevo	60 g
	Patata	100 g
	Espárragos verdes	75 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>1906</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>245</b>
Proteínas (g)	<b>86</b>
Grasas (g)	<b>68</b>
Grasas saturadas (g)	<b>14</b>
Fibra dietética (g)	<b>37</b>
Vitamina D (µg)	<b>11</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>1,9</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>2</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>3,6</b>
Niacina (mg)	<b>30</b>
Ácido fólico (µg)	<b>868</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>38</b>
Hierro (mg)	<b>20,5</b>
Calcio (mg)	<b>899</b>
Fósforo (g)	<b>1,4</b>

### **SÁBADO**

Desayuno	<b>Copos de trigo integral enriquecidos con salvado de trigo</b>	30 g
	<b>Leche semidesnatada</b>	200 ml
	<b>Pera</b>	150 g
Media mañana	<b>Manzana asada</b>	

	Manzana	150 g
	Zumo de limón	15 ml
	Azúcar	10 g
Comida	<b>Tallarines con berberechos y gambas</b>	
	Tallarines	75 g
	Gambas	50 g
	Berberechos	50 g
	<b>Ensalada</b>	
	Zanahoria	100 g
	Tomate	100 g
	Cebolla	50 g
	<b>Fresas</b>	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	<b>Natillas de vainilla</b>	130 g
Cena	<b>Espinacas gratinadas</b>	
	Espinacas	200 g
	Bechamel	65 g
	<b>Pollo a la plancha con berenjenas</b>	
	Pollo, pechuga	120 g
	Berenjenas	100 g
	<b>Plátano</b>	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	<b>Aporte total día</b>
Valor energético (Kcal)	<b>1819</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>256</b>
Proteínas (g)	<b>89</b>
Grasas (g)	<b>54</b>
Grasas saturadas (g)	<b>15</b>
Fibra dietética (g)	<b>34</b>
Vitamina D (µg)	<b>1,2</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>1,3</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>2,2</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>2,8</b>
Niacina (mg)	<b>33</b>
Ácido fólico (µg)	<b>757</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>9,5</b>



Hierro (mg)	<b>30,5</b>
Calcio (mg)	<b>1019</b>
Fósforo (g)	<b>1,2</b>

**DOMINGO**

Desayuno	<b>Cereales de salvado de trigo</b>	40 g
	<b>Yogur desnatado</b>	125 g
	<b>Zumo de naranja natural</b>	200 ml
Media mañana	<b>Tostada con mermelada</b>	
	Pan tostado	25 g
	Mermelada sin azúcar	15 g
Comida	<b>Arroz caldoso con pescado</b>	
	Arroz	75 g
	Rape	100 g
	Calamares	75 g
	Ajo	3 g
	Cebolla	50 g
	Puerro	50 g
	Perejil	3 g
	<b>Ensalada de tomate con orégano</b>	
	Tomate	150 g
	Orégano	3 g
	<b>Nectarina</b>	150 g
	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g
Merienda	<b>Queso con membrillo</b>	
	Queso de Burgos	50 g
	Membrillo	30 g
Cena	<b>Crema de calabacín</b>	
	Calabacín	200 g
	Patata	100 g
	Cebolla	50 g
	<b>Filete de ternera a la plancha con ensalada</b>	
	Carne magra de ternera	120 g
	Lechuga	75 g
	Tomate	50 g
	Maíz	30 g
	<b>Pera</b>	150 g

	Pan	30 g
	Aceite de oliva	15 g

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	<b>Aporte total día</b>
Valor energético (Kcal)	<b>2061</b>
Hidratos de carbono (g)	<b>294</b>
Proteínas (g)	<b>104</b>
Grasas (g)	<b>56</b>
Grasas saturadas (g)	<b>14</b>
Fibra dietética (g)	<b>35</b>
Vitamina D (µg)	<b>1,3</b>
Vitamina B1 (mg)	<b>1,5</b>
Vitamina B2 (mg)	<b>1,8</b>
Vitamina B6 (mg)	<b>2,5</b>
Niacina (mg)	<b>36</b>
Ácido fólico (µg)	<b>553</b>
Vitamina B12 (µg)	<b>6</b>
Hierro (mg)	<b>18,5</b>
Calcio (mg)	<b>672</b>
Fósforo (g)	<b>1,9</b>