

# MENÚS PARA 8 SEMANAS DE DIETA

---

Lo primero que debemos tener claro es nuestro estado de salud, por ello siempre aconsejo realizar una analítica previa e informar al médico de nuestras intenciones. Aunque lo que yo te voy a recomendar no es malo, ya que lo que te voy a explicar es un cambio de hábitos, no es bueno hacer cambios en tu vida si tienes problemas de salud. Mi consejo siempre es el mismo, debes acudir a tu médico y explicarle esta dieta a ver que le parece.

Vamos a suponer que el único problema que tienes es el sobrepeso, en ese caso te vendrán muy bien mis consejos, comida sana, variada y ejercicio diario. Solo con estas premisas ya podemos empezar.

La primera norma es la obligación de comer 5 veces al día:

Desayuno (al levantarnos de la cama)

Almuerzo (a media mañana)

Comida ( la ingesta del mediodía)

Merienda (un refrigerio a media tarde)

Cena ( por la noche antes de irnos a dormir)

Hago esta matización por que se que me leéis de muchas partes del mundo y espero que así no os quede ninguna duda de lo que voy a escribir a continuación.

La segunda norma es la obligación de hacer ejercicio cada día, o bien una hora caminando a buen ritmo, o media hora de bicicleta incluida la estática, o media hora de natación... Siempre teniendo en cuenta que a lo mejor al principio nuestra condición física no nos permite realizar este ejercicio. En ese caso debes comenzar haciendo lo que puedas e ir aumentando poco a poco.

La tercera norma es que a lo largo del día la ingesta de grasas ( por ejemplo el aceite de oliva) no debe superar los 50 gramos. La cantidad de pan a consumir será un máximo de 80 gramos al día repartido en 3 ó 4 veces (nunca tomar pan de molde, solo pan de panadería) En el caso de que el pan sea en forma de tostadas secas, debemos reducir la cantidad a 40 gramos diarios.

Debemos cambiar el azúcar por edulcorantes tipo Stevia...

Todas las cantidades que os voy a recomendar deben ser pesadas en crudo y libre de grasas, huesos, pieles o espinas, solo habrá algunas excepciones pero eso ya lo indicaré cuando sea el caso.

# MENÚS PARA LA PRIMERA SEMANA:

---

## MENÚS PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3

Comida: 60 gr de arroz con 100 gr de mejillones ya limpios Y SIN CÁSCARA. Ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: 150 gr de pechuga a la plancha (pollo o pavo), 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada, 20 gr de pan y 100 gr de fruta del grupo 3.

## MENÚS PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de jamón de york

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 20 gr de pan.

## MENÚS PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de atún natural en conserva.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, tortilla francesa de 1 huevo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y 20 gr de pan.

## MENÚ PARA EL JUEVES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de jamón serrano sin tocino.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo María.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

## MENÚ PARA EL VIERNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo María.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 100 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

## MENÚ PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre de pavo.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo María.

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

## MENÚ PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de champiñón al ajillo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 1 filete de ternera de 150 gr, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

## MENÚS PARA LA SEGUNDA SEMANA:

---

En esta segunda semana vamos a apretar un poco y rebajar las calorías a consumir, espero que podamos aguantar sin problema.

A lo largo de todo el día puedes comer 60 gr. de pan

No olvides tomar al menos dos litros de agua diarios.

### MENÚS PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos

Comida: 60 gr de arroz con verdura y 100 gr de pollo. 1 yogur desnatado

Merienda: Una pera o fruta similar

Cena: 200 gr de sepia o calamar, 200 gr de verdura del grupo 1, cocida o en ensalada y 1 yogur desnatado.

### MENÚS PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida y 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha.

Merienda: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos.

Cena: 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha y pimientos rojos asados.

### MENÚS PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos

Comida: 80 gr de legumbre y 200 gr de verduras del grupo 1 en ensalada.

Merienda: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva.

### **MENÚ PARA EL JUEVES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos

Comida: 200 gr. de alcachofas salteadas con una loncha de jamón serrano sin tocino, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) y un yogur desnatado.

Merienda: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos.

Cena: Ensalada de tomate, 200 gr. de lenguado y un yogur desnatado.

### **MENÚ PARA EL VIERNES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 100 gr. de piña natural o en su jugo.

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 100 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, tortilla de dos huevos con champiñones y 1 yogur desnatado.

### **MENÚ PARA EL SÁBADO:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel y 1 yogur desnatado.

Merienda: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos.

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha y un yogur desnatado.

## MENÚ PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas sin azúcar y 1 kiwi

Almuerzo: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos

Comida: 80 gr de legumbre, una ensalada con 200 gr. de verdura y un yogur desnatado.

Merienda: 1 naranja o 1 pera máximo 200 gramos.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 150 gr de pescado y un yogur desnatado.

## MENÚ PARA LA TERCERA SEMANA:

---

En esta tercera semana vamos a relajar un poco la dieta y comeremos un poco más para satisfacer la ansiedad. Quizás bajemos un poco menos de peso pero eso no importa, Hacemos un poco más de ejercicio y ya está solucionado.

## MENÚ PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 60 gr de arroz con 100 gr de carne de pollo. Ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 200 gr de pescado del grupo 6, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 150 gr de fruta del grupo 3.

## MENÚ PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada.

## MENÚS PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y 20 gr de pan.

## MENÚS PARA EL JUEVES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo y 200 gr de fruta del grupo 3.

## MENÚS PARA EL VIERNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1 y 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 100 gr de fruta del grupo 3.

## MENÚS PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel y 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha y 200 gr de fruta del grupo 3.

## MENÚS PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de champiñón al ajillo y 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 1 filete de ternera de 150 gr, 200 gr de fruta del grupo 3.

## MENÚS PARA LA CUARTA SEMANA:

---

En esta cuarta semana vamos a hacer una dieta de 1300 calorías, intentaremos comer un poco menos para intentar acostumbrarnos a ingerir menos cantidad de comida. Bajaremos más y posiblemente sea la frontera para conseguir nuestros objetivos.

## MENÚS PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 200 gr. de piña

Comida: 300 gr. de verdura y 150 gr. de pechuga a la plancha con 2 biscotes y 1 yogur desnatado

Merienda: 1 pera

Cena: 200 gr de pescado del grupo 6, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 1 yogur desnatado

## MENÚ PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 1 manzana

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr. 2 biscotes y 1 yogur desnatado

Merienda: 200 gr. de fruta

Cena: 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada, dos biscotes y un yogur desnatado

## MENÚ PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 1 manzana

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, dos biscotes y 1 yogur desnatado.

Merienda: 200 gr. de piña

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y un yogur desnatado.

## MENÚ PARA EL JUEVES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 1 kiwi

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 150 gr de pechuga a la plancha, dos biscotes de pan y 1 yogur desnatado

Merienda: 1 naranja

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo cocido, dos biscotes de pan y 1 yogur desnatado.

## MENÚ PARA EL VIERNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 1 manzana

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1, dos biscotes y 1 yogur desnatado

Merienda: 1 pera

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, dos biscotes de pan y 1 yogur desnatado

## MENÚS PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 1 naranja

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel, dos biscotes de pan y 1 yogur desnatado

Merienda: 200 gr. de piña

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, dos biscotes de pan y 1 yogur desnatado

## MENÚS PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café y 3 galletas integrales

Almuerzo: 1 pera

Comida: 80 gr de arroz con 100 gr de verduras, 150 gr. de champiñones y 150 gr. de carne de pollo sin piel ni grasa, dos biscotes de pan y 1 yogur natural.

Merienda: 1 manzana

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 150 gr. de pescado a la plancha o asado, dos biscotes de pan y 1 yogur desnatado.

# MENÚS PARA LA QUINTA SEMANA:

---

## MENÚS PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3

Comida: 60 gr de arroz con 100 gr de pollo sin piel ni grasa. Ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena: 150 gr de pechuga a la plancha (pollo o pavo), 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada, 20 gr de pan.

## MENÚS PARA EL MARTES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de jamón de york

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3

Cena: 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 20 gr de pan.

## MENÚS PARA EL MIÉRCOLES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de atún natural en conserva.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, tortilla francesa de 1 huevo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y 20 gr de pan.

## MENÚS PARA EL JUEVES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr. de fruta del grupo 3.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

## MENÚS PARA EL VIERNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3.

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha y 20 gr de pan.

## MENÚ PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre de pavo.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha y 20 gr de pan.

## MENÚ PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 40 gr de mermelada sin azúcar o 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de champiñón al ajillo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y 200 gr. de fruta del grupo 3.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 1 filete de ternera de 150 gr y 20 gr de pan.

# MENÚ PARA LA SEXTA SEMANA:

---

## MENÚ PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de jamón de york

Comida: 60 gr de arroz con 100 gr de pollo sin piel ni grasa. Ensalada de pimientos rojos asados

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: 200 gr de pescado asado o a la plancha del grupo 6, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada, 20 gr de pan.

### **MENÚS PARA EL MARTES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 2 sardinillas en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha y 20 gr de pan.

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: 200 gr de pescado asado o a la plancha del grupo 6, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 20 gr de pan.

### **MENÚS PARA EL MIÉRCOLES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de atún natural en conserva.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 250 gr. de champiñones al ajillo y 20 gr de pan.

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y 20 gr de pan.

### **MENÚS PARA EL JUEVES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de mejillones naturales en conserva

Comida: 80 gr. de pasta con 150 gr. de mejillones (pesados y cocidos y sin cáscara), 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) y 20 gr de pan.

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo, 200 gr de piña natural o en su jugo y 20 gr de pan.

### **MENÚS PARA EL VIERNES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y jamón serrano sin tocino

Comida: 80 gr de garbanzos con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1, y 20 gr de pan.

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 200 gr de pescado del grupo 6 asado o a la plancha y 20 gr de pan.

## MENÚS PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre de pavo.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 250 gr. de champiñones o setas al ajillo y 20 gr de pan.

## MENÚS PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 4 galletas integrales y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y mortadela de pavo

Comida: Comida libre pero sin pasarse...

Merienda: 150 gr. de piña natural o en su jugo.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados y 200 gr de pescado asado o a la plancha del grupo 6 con 20 gr de pan.

# MENÚS PARA LA SÉPTIMA SEMANA:

---

## MENÚS PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3

Comida: 60 gr de arroz con 100 gr de mejillones ya limpios Y SIN CÁSCARA. Ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: 150 gr de pechuga a la plancha (pollo o pavo), 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada, 20 gr de pan y 100 gr de fruta del grupo 3.

### **MENÚS PARA EL MARTES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de jamón de york

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 20 gr de pan.

### **MENÚS PARA EL MIÉRCOLES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de atún natural en conserva.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, tortilla francesa de 1 huevo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y 20 gr de pan.

### **MENÚS PARA EL JUEVES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de jamón serrano sin tocino.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo maría.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

### **MENÚS PARA EL VIERNES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo María.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 100 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

## MENÚS PARA EL SÁBADO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre de pavo.

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo María.

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 200 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

## MENÚS PARA EL DOMINGO:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 rebanadas de pan tostado y 1 kiwi

Almuerzo: 200 gr de fruta del grupo 3.

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de champiñón al ajillo, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con dos galletas del tipo María.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 1 filete de ternera de 150 gr, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

# MENÚS PARA LA OCTAVA SEMANA:

---

## MENÚS PARA EL LUNES:

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 60 gr de arroz con 100 gr de carne de pollo. Ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 200 gr de pescado del grupo 6, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada y 150 gr de fruta del grupo 3.

### **MENÚ PARA EL MARTES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 1 filete de ternera de 150 gr a la plancha, 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 200 gr de verdura del grupo 1 cocida o en ensalada.

### **MENÚ PARA EL MIÉRCOLES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de fruta del grupo 3 y 20 gr de pan.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: Ensalada completa con 200 gr de verdura del grupo 1 con 100 gr de verdura del grupo 2, 1 huevo cocido, 100 gr de atún natural en conserva y 20 gr de pan.

### **MENÚ PARA EL JUEVES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 150 gr de pechuga a la plancha (pechuga de pollo o pavo) 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados revueltos con 1 huevo y 200 gr de fruta del grupo 3.

### **MENÚ PARA EL VIERNES:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 80 gr de pasta con 100 gr de gambas peladas (camarones en América), ensalada con 200 gr de verduras del grupo 1 y 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: Ensalada con 200 gr de verdura del grupo 1, 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha, 100 gr de fruta del grupo 3.

### **MENÚ PARA EL SÁBADO:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 200 gr de verduras del grupo 1 con 100 gr de patata cocida, 200 gr de pollo asado y sin piel y 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: Crema de champiñones con calabacín, 150 gr de pescado del grupo 7 asado o a la plancha y 200 gr de fruta del grupo 3.

### **MENÚ PARA EL DOMINGO:**

Desayuno: 200 gr de leche con o sin café, 2 galletas y 1 kiwi

Almuerzo: 20 gr de pan y 50 gr de fiambre tipo pechuga de pavo, o 50 gr. de atún natural en conserva

Comida: 80 gr de legumbre con 100 gr de verduras del grupo 1, 200 gr de champiñón al ajillo y 200 gr de fruta del grupo 3.

Merienda: 1 yogur natural desnatado y edulcorado con 1 pieza de fruta de 200 gr. máximo.

Cena: 200 gr de pimientos rojos asados con 1 filete de ternera de 150 gr, 200 gr de fruta del grupo 3.