

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b> 	Infusión, café con leche  , vaso de leche  , zumo de frutas  Porridge de avena con plátano y manzana	Infusión, café con leche  , vaso de leche  , zumo de frutas  Mini-sándwiches de pollo 	Infusión, café con leche  , vaso de leche  , zumo de frutas  Porridge de avena con pera y melocotón	Infusión, café con leche  , vaso de leche  , zumo de frutas  Mini-sándwiches de aguacate	Infusión, café con leche  , vaso de leche  , zumo de frutas  Porridge de avena con plátano y fresas	Infusión, café con leche  , vaso de leche  , zumo de frutas  Mini-sándwiches de pollo 	Infusión, café con leche  , vaso de leche  , zumo de frutas  Bizcocho casero
<b>MEDIA MAÑANA</b> 	Gelatina de jengibre y menta	Granizado de pera y menta 	Gelatina de jengibre y menta	Granizado de pera y menta 	Gelatina de jengibre y menta	Granizado de pera y menta 	Copa de yogur con manzana asada
<b>ALMUERZO</b> 	Ensalada de temporada con vinagreta dulce Pollo tandoori  con arroz Brochetas de frutas con chocolate	<b>Plato único:</b> Tallarines con verduras salteadas, pavo y salsa de soja Yogur natural 	Ensalada de temporada con vinagreta dulce Conejo con piña  Polo de frutas 	<b>Plato único:</b> Risotto de verduras con bacalao Yogur natural 	Ensalada caprese (tomate, <i>mozzarella</i> y albahaca) Dahl hindú  Naranja con fresas	<b>Plato único:</b> Alubias con almejas y verduras Helado de frutas 	Ensaladilla rusa Canelones Sopa de coco con fresas y menta fresca 
<b>MERIENDA</b> 	Infusión con especias o zumo de frutas  Yogur natural  con compota de manzana y jengibre	Infusión con especias o zumo de frutas  Tortitas de arroz con jamón cocido 	Infusión con especias o zumo de frutas  Yogur natural  con frutos secos, miel y canela	Infusión con especias o zumo de frutas  Tortitas de arroz con jamón cocido 	Infusión con especias o zumo de frutas  Yogur natural  con compota de manzana y menta	Infusión con especias o zumo de frutas  Tortitas de arroz con jamón cocido 	Infusión con especias o zumo de frutas  Yogur natural  con frutos secos, miel y canela
<b>CENA</b> 	Sopa de tomate Tortilla francesa con jamón cocido y queso Fruta 	Lubina marinada  al horno con verduras y patatas Fruta 	Crema de verduras y patata Pollo a la plancha con salsa al gusto  Fruta 	Gazpacho de fresas Papillote de pescado blanco con salsa de yogur y eneldo Fruta 	Crema de calabaza, naranja y jengibre Pastel de pavo y verduras Fruta 	Ensalada de tomate Croquetas de pescado Fruta 	Crema de calabacín Empanadas de atún y huevo Fruta 
<b>TENTEMPÍE/ RECENA</b> 	Incluir, según tolerancia y apetencia, alguna de las elaboraciones propuestas para desayuno, media mañana o merienda, en raciones pequeñas.						

- Este menú corresponde a un menú genérico que deberá adaptarse en función de la tolerancia, características concretas de cada persona y otros posibles efectos secundarios que puedan aparecer. En caso de alteración de la función renal será necesario revisar las recetas. Consulte siempre a su médico de referencia.
  - Se recomienda fraccionar las comidas, hasta incluso seis tomas diarias, incluyendo entre las ingestas indicadas, un tentempié o una recena. Las propuestas que se incluyen para desayunos, media mañana y merienda, pueden intercambiarse según apetencia. Realizar ingestas frecuentes, que incluyan las elaboraciones propuestas, pero en cantidades moderadas.
  -  Estas recetas se encuentran disponibles en la plataforma: adaptadas en caso de alteración de la función renal, aunque siempre será necesario comprobar la aptitud del menú completo, por si es necesario realizar ajustes.
  - Tomar infusiones antes, durante o después de las comidas: té verde con menta, limón...
  - Añadir cubitos de cítricos dentro del agua.
-  Pueden incorporarse productos lácteos sin lactosa o bien sustituirlos por bebidas vegetales de arroz, avena, almendra, soja... sin azúcar añadido.
-  Escoger frutas ácidas (si no hay mucositis) como naranjas, limón, kiwi, papaya, fresas...

