



|                  | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO   | DOMINGO   |
|------------------|--|---|---|--|---|--|---|
| DESAYUNO         | Infusión, café (solo o con leche 🥛)<br>Tostada de pan con jamón serrano y aceite de oliva virgen   | Infusión, café (solo o con leche 🥛)<br>Tostada de pan con aguacate y queso fresco     | Infusión, café (solo o con leche 🥛)<br>Tostada de pan con hummus de garbanzo y remolacha                      | Infusión, café (solo o con leche 🥛)<br>Tostada de pan con mermelada                                | Infusión, café (solo o con leche 🥛)<br>Tostada de pan con queso fresco y aceite de oliva virgen               | Infusión, café (solo o con leche 🥛)<br>Tostada de pan integral con jamón cocido y aceite de oliva virgen           | Infusión, café (solo o con leche 🥛)<br>Bizcocho al microondas con melocotón en almíbar 🍮                      |
| MEDIA MAÑANA     | Blinis de lentejas con queso 🧀   | Batido (bebida vegetal, fruta de temporada, galleta maría)                            | Blinis de lentejas con queso 🧀  | Batido (bebida vegetal, fruta de temporada, galleta maría)   | Blinis de lentejas con queso 🧀  | Batido (bebida vegetal, fruta de temporada, galleta maría)   | Fruta de temporada  |
| ALMUERZO         | <b>Plato único:</b><br>Arroz salteado con verduras, guisantes y pavo<br>Fruta de temporada   | Crema de garbanzos 🍲<br>Lubina con verduras 🍲<br>Yogur natural 🥛 rico en proteínas    | <b>Plato único:</b><br>Pollo al horno con verduras y patatas<br>Fruta de temporada                            | <b>Plato único:</b><br>Lentejas guisadas con arroz y verduras<br>Yogur natural 🥛 rico en proteínas | <b>Plato único:</b><br>Ensalada de pasta con pollo<br>Fruta de temporada                                      | <b>Plato único:</b><br>Ensalada de alubias con atún en conserva<br>Yogur natural 🥛 rico en proteínas               | Ensalada de temporada con membrillo<br>Macarrones al pesto<br>Helado al momento de piña 🍷                     |
| MERIENDA         | Infusión, café (solo o con leche 🥛), zumo de fruta natural<br>Yogur natural 🥛 rico en proteínas con mermelada  | Infusión, café (solo o con leche 🥛), zumo de fruta natural<br>Pudin de piña 🍰         | Infusión, café (solo o con leche 🥛), zumo de fruta natural<br>Yogur natural 🥛 rico en proteínas con mermelada | Infusión, café (solo o con leche 🥛), zumo de fruta natural<br>Pudin de piña 🍰                      | Infusión, café (solo o con leche 🥛), zumo de fruta natural<br>Yogur natural 🥛 rico en proteínas con mermelada | Infusión, café (solo o con leche 🥛), zumo de fruta natural<br>Pudin de piña 🍰                                      | Infusión, café (solo o con leche 🥛), zumo de fruta natural<br>Yogur natural 🥛 rico en proteínas con mermelada |
| CENA             | Verduras de temporada al vapor<br>Tortilla de patatas y calabacín<br>Fruta de temporada  | Crema de zanahoria y manzana<br>Quiche de langostinos y pollo 🍷<br>Fruta de temporada | Espinacas a la crema<br>Filete de pavo empanado<br>Fruta de temporada   | Crema de verduras<br>Brandada de bacalao con pimiento 🍷<br>Fruta de temporada                      | Ensalada de temporada<br>Rolls de claras rellenos 🍷<br>Fruta de temporada                                     | Ensaladilla rusa con clara de huevo y palitos de pan<br>Sepia a la plancha con ajo y perejil<br>Fruta de temporada | Sopa de fideos y pollo<br>Salmón a la plancha con verduras asadas<br>Fruta de temporada                       |
| TENTEMPÍE/RECENA | Incluir, según tolerancia y apetencia, alguna de las elaboraciones propuestas para desayuno, media mañana o merienda, en raciones pequeñas. Palomitas con jengibre 🍷 |   |   |  |   |  |   |

- Este menú corresponde a un menú genérico que deberá adaptarse en función de la tolerancia, características concretas de cada persona y posibles efectos secundarios que requieran de modificaciones de textura o restricciones en alimentos. Consulte siempre a su especialista 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, merienda y tentempié pueden intercambiarse según apetencia. Se recomienda 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.
- 🥛 Comprueba la tolerancia a los productos lácteos. Pueden incorporarse productos lácteos sin lactosa o bien sustituirlos por bebidas vegetales de arroz, avena sin azúcar añadido y libres de aditivos con fósforo.

