







	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b> 	Infusión, café (solo o con leche ☺) Porridge de avena con fruta ☑	Infusión, café (solo o con leche ☺) Tostada de pan integral con hummus de garbanzo y remolacha	Infusión, café (solo o con leche ☺) Tostada de pan integral con aceite de oliva y jamón serrano	Infusión, café (solo o con leche ☺) Porridge de avena con fruta ☑	Infusión, café (solo o con leche ☺) Tostada de pan integral con aceite de oliva, queso fresco y rodajas de tomate	Infusión, café (solo o con leche ☺) Mixto integral de jamón y queso	Infusión, café (solo o con leche ☺) Bizcocho casero con chocolate
<b>MEDIA MAÑANA</b> 	Fruta de temporada (Palomitas condimentadas o avellanas garrapiñadas) ☑	Fruta de temporada (Palomitas condimentadas)	Fruta de temporada (Palomitas condimentadas o avellanas garrapiñadas) ☑	Fruta de temporada (Palomitas condimentadas o avellanas garrapiñadas) ☑	Fruta de temporada (Palomitas condimentadas o avellanas garrapiñadas) ☑	Fruta de temporada	Fruta de temporada
<b>ALMUERZO</b> 	Poke de arroz integral con verduras de temporada, setas y sésamo ☑ Filete de pollo a la plancha Yogur natural ☺	<b>Plato único:</b> Ensalada de temporada con garbanzos y huevo duro Fruta de temporada	Ensalada variada Lasaña Yogur natural ☺	Pastel de patata y coliflor Bacalao con pisto Fruta de temporada	<b>Plato único:</b> Espaguetis con tomates asados y huevo ☑ Yogur natural ☺	<b>Plato único:</b> Lentejas estofadas con verduras y pollo Macedonia de frutas de temporada con crema	Espárragos a la plancha Arroz mar y montaña con verduras Natillas caseras
<b>MERIENDA</b> 	Infusión, café (solo o con leche ☺) Crema de aguacate, plátano y nueces ☑	Infusión, café (solo o con leche ☺), zumo de fruta con cubitos de cítricos ☑ Yogur natural ☺ y avellanas garrapiñada ☑	Infusión, café (solo o con leche ☺) Crema de aguacate, plátano y nueces ☑	Infusión, café (solo o con leche ☺), zumo de fruta con cubitos de cítricos ☑ Yogur natural ☺ con frutos secos naturales	Infusión, café (solo o con leche ☺) Crema de aguacate, plátano y nueces ☑	Infusión, café (solo o con leche ☺), zumo de fruta con cubitos de cítricos ☑ Cuajada con miel y frutos secos	Infusión, café (solo o con leche ☺), zumo de fruta con cubitos de cítricos ☑ Fruta de temporada
<b>CENA</b> 	Ensalada de temporada Salmón marinado a la plancha con puré de patatas Fruta de temporada	Sopa de fideos Merluza en salsa verde con pimiento rojo asado Fruta de temporada	Crema de verduras Hamburguesa de sardinas en conserva con pan integral ☑ Fruta de temporada	Menestra de verduras Muslo de pollo marinado con especias a la plancha Fruta de temporada	Crema templada de calabaza, naranja y jengibre ☑ Sepia a la plancha con ajo y perejil Fruta de temporada	Ensalada de patata Revuelto de setas y espárragos Fruta de temporada	Ensalada de tomate y rúcula Dorada al horno con moniato Fruta de temporada
<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, evolución después de la cirugía y características concretas de cada persona, así como también a otros posibles efectos secundarios que puedan aparecer. En caso de alteración de la función renal será necesario comprobar la aptitud de 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, 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, almendra, soja... sin azúcar añadido.

