



Actividad física diaria adaptada a tus capacidades

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Infusión Mini-bocadillo de pan integral, jamón cocido y queso con aceite de oliva virgen	Café con leche Tostadas con mermelada de albaricoque	Leche con chocolate en polvo Bizcocho casero	Leche Pan integral con aceite de oliva virgen Zumو natural de pera	Leche Biscotes integrales con mermelada de cerezas	Churros con chocolate a la taza	Café con leche Cereales integrales y fresas
Media mañana	Tortitas de maíz Zumو de naranja	Palitos de pan integral y membrillo	Mini-bocadillo vegetal	Queso fresco con miel y frutos secos	Barrita de cereales Yogur líquido natural	Boquerones en vinagre en pan con tomate y aceite de oliva	Varitas de apio con queso en crema
Comida: 1er plato	Sopa de garbanzos y verduras	Verduras de temporada a la plancha con pesto de perejil	Puerros rehogados con zanahoria y patata	Hojas de col hervida rellenas de bacalao y patata	Sopa de cebolla	Macarrones con tomate	Láminas de calabacín gratinadas
2o plato	Pollo al horno con romero y arroz salvaje con uvas pasas	Dados de ternera rehogados en su jugo	Lubina al horno con limón y especias	Brochetas de cigalas, champiñones y calabacín, a la plancha	Guisantes salteados con jamón serrano y patatas	Dorada a la sal con alcachofas a la brasa	Guiso de cordero con verduras
Postre	Láminas de manzana con canela en polvo	Piña natural	Mandarinas	Tacos de pomelo con azúcar	Kiwi con yogur natural	Tarta tatin de pera	Arroz con leche
Merienda	Batido de plátano	Barrita de cereales con leche	Yogur con nueces	Leche con cereales integrales	Tortitas de arroz y queso fresco	Láminas de piña natural	Te, galletas tipo María y manzana
Cena: 1er plato	Pastel de verduras con queso feta	Sopa de verduras	Acelgas salteadas con patata y taquitos de jamón	Ensalada griega	Coliflor y brócoli hervidos, con salsa de ajo y pimentón dulce	Crema de espárragos verdes	Champiñones a la plancha con ajo y perejil
2o plato	Tortilla de gambas con ensalada de tomate	Tostada con pimientos rojos asados y atún + queso de cabra gratinado	Huevos a la plancha sobre puré de calabaza	Conejo al horno con berenjena	Tortilla de alcachofas con mazorca de maíz hervida	Hamburguesa de pavo con queso y lechuga	Merluza al vapor con ensalada de pepino y queso fresco
Postre	Kéfir con miel	Fresas con zumو de naranja	Rodajas de plátano con chocolate negro	Compota de manzana	Pera + Infusión	Cuajada con miel	Pera



Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



r = Ración