



CENTROS OCUPACIONALES - DIETA HIPOCALORICO (VERANO 2017)

SEMANA: 1ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08-may	<b>150 g Espirales con aceite de oliva</b> 2 mitades de huevo rellenos de atún y lechuga iceberg 1 Rebanada de Pan Integral <b>1 Yogur desnatado</b>	250 g Gazpacho andaluz 150g Jamoncitos Pavo al horno con verdura y <b>1/2 patata</b> 1 Rebanada de Pan Integral 1 Naranja o kiwi	<b>150g</b> Ensalada con judias blancas 120g Magro de lomo con champiñón, zanahoria y cebolla 1 Rebanada de Pan Integral Gelatina de fresa	<b>150g</b> Arroz a banda 1 Cortada de jamón York, 1 queso fresco <b>DESNATADO</b> y tomate laminado 1 Rebanada de Pan Integral 1 Fruta Ecológica	<b>150 g</b> Ensaladilla rusa (sin mayonesa) 150 g Filete salmón en salsa 1 Rebanada de Pan Integral <b>1 Yogur desnatado</b>
	Kcal: 725,3	Kcal: 716,3	Kcal: 764,6	Kcal: 727,3	Kcal: 893,4
	Prot: 43,3g	Prot: 44,7g	Prot: 62,2g	Prot: 32,9g	Prot: 32,6g
	HC: 84,8g	HC: 101,1g	HC: 68,6g	HC: 94,8g	HC: 58,4g
	Lip: 23,4g	Lip: 14,7g	Lip: 34,5g	Lip: 24g	Lip: 58,9g
SEMANA: 2ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>150 g Espagueti salteados con jamón york</b> Tortilla francesa con rodaja de tomate (100 g huevo líquido) 1 Rebanada de Pan Integral <b>1 Yogur desnatado</b>	200 cc Ensalada completa(lechuga en juliana,aceituna verde,cebolla,tomate, rúcula y zanahoria) <b>150g</b> Arroz al horno <b>SIN MORCILLA</b> 1 Rebanada de Pan Integral 1 Piña en su jugo	<b>150 g</b> Lentejas con verduras y arroz 120g Pez espada con pisto (calabacín, cebolla, pimiento verde y tomate) 1 Rebanada de Pan Integral 1 Yogurt	200 g Ensalada Murciana 120g Ragout de pavo a la hortelana (tomate maduro, pimiento verde y cebolla) 1 Rebanada de Pan Integral 1 Fruta Ecológica	<b>150 g Arroz con salsa de tomate</b> 150 g Merluza con <b>verduras</b> 1 Rebanada de Pan Integral <b>1 Yogur desnatado</b>
	Kcal: 883,9	Kcal: 702,9	Kcal: 725,1	Kcal: 710,8	Kcal: 819,5
	Prot: 33,2g	Prot: 37,7g	Prot: 69,1g	Prot: 34,7g	Prot: 49,5g
	HC: 93,3g	HC: 111,1g	HC: 92,3g	HC: 39,8g	HC: 93,3g
	Lip: 41,8g	Lip: 11,9g	Lip: 20,2g	Lip: 35,5g	Lip: 26,4g
SEMANA: 3ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>150 g</b> Lentejas caseras con verdura 125g Revuelto de trigueros,gambas y ajetes 1 Rebanada de Pan Integral 1 Yogurt desnatado	200 g Ensalada campera(tomate-aceitunas-atún-huevo-judias verdes) 200 g Muslo de pollo al horno en su jugo con <b>1/2 patatas panadera</b> 1 Rebanada de Pan Integral 1 Fruta de temporada	200 g Escalibada de verduras <b>100g Lomo magro a la plancha</b> 1 Rebanada de Pan Integral <b>1 Yogur desnatado</b>	200 g Alcachofas rehogadas con york 150g Albóndigas guisadas con <b>1/2 patata</b> 1 Rebanada de Pan Integral 1 Fruta Ecológica	<b>150g</b> Espaguetis con verdura 150g cola de merluza con salsa verde 1 Rebanada de Pan Integral <b>1 Yogur desnatado</b>
	Kcal: 719,6	Kcal: 806,7	Kcal: 737,5	Kcal: 715	Kcal: 820,3
	Prot: 60,7g	Prot: 73,6g	Prot: 34,9g	Prot: 39,2g	Prot: 45,4g
	HC: 51,1g	HC: 47,4g	HC: 53,7g	HC: 52,5g	HC: 94,4g
	Lip: 30,5g	Lip: 35,5g	Lip: 42,8g	Lip: 38,3g	Lip: 24,5g
SEMANA: 4ª	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16-oct	200 g Ensalada de espinacas (espinacas, queso fresco <b>DESNATADO</b> , maíz, tomate y zanahoria) <b>150 g de Macarrones con atun</b> 1 Rebanada de Pan Integral 1 Actimel	Entremeses(Jamón York-Queso fresco <b>DESNATADO</b> -tomate-huevo cocido) <b>150 g</b> Paella de verdura 1 Rebanada de Pan Integral 1 Gelatina	<b>150g</b> Garbanzos con espinacas 125g Reveulto de trigueros, gambas y ajetes 1 Rebanada de Pan Integral 1 Fruta Temporada	250g Crema de calabacín con quesitos 150g Hamburguesa mixta calabacin y cebolla 1 Rebanada de Pan Integral 1 Fruta Ecológica	250g Gazpacho Andaluz 150 g Salmón al horno 1 Rebanada de Pan Integral <b>1 Yogur desnatado</b>
	Kcal: 767,3	Kcal: 874,7	Kcal: 734,2	Kcal: 838,8	Kcal: 713,5
	Prot: 52,3g	Prot: 47,1g	Prot: 49,9g	Prot: 36,1g	Prot: 44,9g
	HC: 76,2g	HC: 92g	HC: 66,8g	HC: 54,2g	HC: 58,8g
	Lip: 28,3g	Lip: 35,5g	Lip: 18,1g	Lip: 56g	Lip: 33,3g

**INDICACIONES PARA DIETA BASAL:**

- Todos los alimentos se pesarán en crudo. los aliños para las ensaladas se harán con aceite de oliva.
- En los casos en que algún usuario solicite más comida se le pondrá más cantidad de guarnición.
- La fruta será variada y de temporada. Las frutas de verano son:sandía, melón, pera, pera blanquilla, pera conferencia, manzana golden, manzana starking, plátano, uva, kiwi, fresas y ciruelas.