

MENÚ HIPERTENSIÓN

DESAYUNO						
Opción 1: 1 pieza de fruta 1 vaso de leche 40 gr de cereales de desayuno	Opción 2: 1 pieza de fruta 1 vaso de bebida de soja 2 tostadas de pan sin sal 2 lonchas de queso tierno bajo en sal	Opción 3: 1 vaso de leche 2 biscotes sin sal 2 trozos de queso fresco 2 cucharadas de postre de mermelada				
COMIDA						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Wok de calabacín con cebolla y zanahoria Bistec a la plancha con ensalada de tomate y mozarella 1 yogur	Gazpacho de aguacate, pepino y yogur Lubina al horno con guarnición de guisantes 1 yogur	Ensalada de pasta con lechuga, tomates, cebolla y pimienta. Conejo a la plancha con setas 1 yogur	Judías blancas con calabacín y cebolla Brocheta de pollo con tomates cherry a la plancha 1 yogur	Aperitivo de langostinos con mango picante Lomo a la plancha con patata asada 1 pieza de fruta	Berenjena rellena ¹ Pasta con verduras y trocitos de pavo 1 pieza de fruta	Arroz con verduras Merluza al horno con cebolla Copa tibia de fruta
CENA						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sopa de verduras con pasta Trenza de pescado acompañado de timbal de verduras 1 pieza de fruta	Col hervida con patata Revuelto de ajos tiernos y puerro 1 pieza de fruta	Acelgas salteadas con ajo Mero a la plancha con pimienta 1 pieza de fruta	Ensalada con cogollos de Tudela, tomate, cebolla y rabanitos Huevo frito con patatas al microondas 1 pieza de fruta	Ensalada de escarola, zanahoria y espárragos Mejillones al vapor 1 yogur	Crema de zanahoria Pescadilla a la plancha con ensalada 1 yogur	Ensalada de tomate y queso fresco desnatado con orégano 1 yogur
MEDIA TARDE						
Opción 1: 1 pieza de fruta + 4 nueces + 1 yogur	Opción 2: 1 pieza de fruta + 2 biscotes sin sal + mermelada	Opción 3: 1 pieza de fruta + 1 bocadillo vegetal				

Agua en todas las comidas.

Elegir pan sin sal para acompañar las comidas. Elegir lácteos desnatados.

¹Dividir una berenjena en dos mitades y vaciar parte del contenido interior. Saltear con una cucharada sopera de aceite un tomate rallado, ½ cebolla, zanahoria y la berenjena extraída. Rellenar las mitades con este preparado. Cocer en el horno.

Con el asesoramiento de:

