

1ª SEMANA

Menú saludable: Dieta ovolacto vegetariana. Requerimiento calórico: 1.600 - 2.000 kcal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	*V.C.T.: 1.656,4 kcal **17% - 28% - 55%	*V.C.T.: 2.030,3 kcal **14% - 30% - 56%	*V.C.T.: 1.858,0 kcal **17% - 27% - 56%	*V.C.T.: 1.888,9 kcal **15% - 27% - 58%
DESAYUNO 15%	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/de postre, 5 g - Pan tostado, tipo "Biscotte", 4 unidades, 40 g - Mantequilla para untar, 5 g - Mermeladas sin azúcar, 1 c/postre, 5 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Muesli de fruta sin azúcar, 2 puñados y 1/2, 60 g - Cacao instantáneo, 1 c/sopera, 10 g	- Yogur líquido desnatado, 1 vaso, 200 ml - Pan tostado, tipo "Biscotte", 3 unidades, 30 g - Queso fundido desgrasado, untar, 20 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Gofio de trigo, 5 c/soperas, 50 g
V.C.T. %	259,5 kcal 19% - 23% - 58%	284,0 kcal 20% - 13% - 67%	232,6 kcal 28% - 9% - 63%	232,0 kcal 23% - 6% - 71%
MEDIA MAÑANA 10%	- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Plátano, mediano, 150 g	- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml - Galletas fibra bifidus con sésamo, 4 unidades, 40 g	- Pan de trigo, integral, 4 dedos, 40 g - Queso tipo burgos desgrasado, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 2 rodajas finas, 30 g - Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml	- Pan de trigo, integral, 4 dedos, 40 g - Queso Manchego, 1 loncha, 20 g - Tomate, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. %	168,5 kcal 13% - 5% - 82%	190,6 kcal 13% - 29% - 58%	167,6 kcal 17% - 30% - 53%	175,5 kcal 21% - 32% - 47%
ALMUERZO 30- 35%	- Ensalada griega [lechuga, tomate con queso], medio plato, 180 g - Guisantes con zanahoria y huevo duro, 1`5 cucharón grande colmado, 250 g - Fresas, 6-7 pequeñas, 100 g - Pan de trigo, integral, 3 rodajas, 60 g	- Aguacate con nueces, ½ plato, 100 g - Garbanzas compuestas con espinacas, 2 cucharones, 200 g - Melocotón, mediano, 150 g - Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g	- Potaje de berros con judías, 1 cucharón grande lleno, 200 g - Macarrones a la boloñesa y queso parmesano (pasta fresca con Seitán), 1 cucharón lleno, 100 g - Plátano, pequeño- mediano, 120 g - Pan integral, 1 rodaja, 20 g - Yogur desnatado con fruta, 1 unidad, 125 g	- Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, 120 g - Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml - Lentejas compuestas con arroz blanco, 5 y 6 c/ soperas, respectivamente, 200 g - Fresas, 5 pequeñas, 75 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g
V.C.T. %	561,1 kcal 19% - 37% - 44%	719,2 kcal 12% - 38% - 50%	611,2 kcal 19% - 20% - 61%	616,7 kcal 16% - 23% - 61%
MERIENDA 15%	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales de desayuno en hojuelas, 2 puñados, 30 g - Almendra, 20 unidades o 2 c/sopera (laminadas), 20 g	- Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml - Yogur con proteínas de soja y fruta, 1 unidad, 125 g - Avellanas, 8 unidades, 8 g	- Nueces, 7- 8 unidades, 15 g - Orejones (Melocotón seco), 7 unidades, 49 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Melón, 1 rodaja, 150 g - Arroz con leche semidesnatado, 1 unidad, 135 g - Galletas tipo maría, 2 unidades, 10 g
V.C.T. %	276,5 kcal 19% - 38% - 43%	242,5 kcal 13% - 21% - 66%	240,7 kcal 11% - 35% - 54%	243,9 kcal 11% - 16% - 73%
CENA 25- 30%	- Sopa paisana sin papa, 2 cucharones, 200 g - Bubango relleno de verdura y arroz con queso, 1 mediano, 200 g - Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g - Mango, mediano, 150 g	- Tomate relleno de huevo, habichuelas, aceitunas con mozzarella, 2 medianos, 200 g - Salsa de yogur, 3 c/soperas, 30 g - Arroz integral con setas, 6 c/soperas colmadas, 150 g - Pera, mediana, 150 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Crema de zanahorias, 1`5 cucharón, 150 g - Buñuelos de queso, 4 unidades, 100 g - Ensalada de tomate con queso fresco, albahaca y orégano, 120 g - Manzana, mediana, 150 g - Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g	- Crema de bubango, 1`5 cucharón, 200 g - Croquetas de zanahorias y huevo, 4 unidades, 100 g - Papas fritas, 2 puñados grandes, 120 g - Papaya, 1 rodaja grande, 180 g
V.C.T. %	390,8 kcal 13% - 19% - 68%	591,3 kcal 15% - 32% - 53%	605,9 kcal 15% - 35% - 50%	620,8 kcal 10% - 41% - 49%

*V.C.T.: Valor Calórico Total - ** Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

Menú saludable: Dieta ovolacto vegetariana. Requerimiento calórico: 1.600 - 2.000 kcal

	VIERNES *V.C.T.: 1.880,2 kcal **16% - 27% - 57%	SÁBADO *V.C.T.: 1.838,9 kcal **15% - 26% - 59%	DOMINGO *V.C.T.: 1.821,2 kcal **16% - 29% - 55%
DESAYUNO 15%	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 cuenco, 40 g - Cacao en polvo, 1 c/sopera, 10 g - Lecitina de soja, 1 c/postre, 5 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Pan tostado, tipo "Biscotte", 4 unidades, 40 g - Mermeladas sin azúcar, 1 c/postre, 5 g - Mantequilla, 1 c/postre, 5 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales chocolateados, 1 bol 200 ml, 40 g - Nueces, 4- 5 unidades, 8 g
V.C.T. %	274,4 kcal 17% - 27% - 56%	271,3 kcal 16% - 26% - 58%	244,4 kcal 18% - 24% - 58%
MEDIA MAÑANA 10%	- Uvas, 20 unidades, 140 g - Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml	- Pasas, 1 puñado y medio, 30 g - Anacardo, 5 unidades, 10 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas medianas, 50 g - Queso de Burgos, 2 lonchas, 40 g - Tomate, 2 rodajas finas, 30 g
V.C.T. %	209,4 kcal 22% - 6% - 72%	154,4 kcal 13% - 26% - 61%	189,8 kcal 22% - 28% - 50%
ALMUERZO 30- 35%	- Rancho canario con judías, 1 cucharón grande lleno, 200 g - Salteado de habichuelas y zanahorias con tofu, 150 g - Naranja, mediana- grande, 180 g - Pan de trigo, blanco, 1 rodaja, 20 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g	- Espaguetis con tempeh, 200 g - Ensalada de col, lechuga, piña y brotes de soja, plato pequeño, 200 g - Melón, 1 rodaja, 150 g - Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g - Yogur con soja y fruta, 1 unidad, 125 g	- Puchero con garbanzos vegetal, plato grande, 400 g - Ensalada de tomate con queso fresco, albahaca y orégano, plato pequeño, 120 g - Pan de trigo, integral, 3 dedos, 30 g - Ciruela, 1 grande, 100 g
V.C.T. %	630,0 kcal 15% - 27% - 58%	616,8 kcal 17% - 24% - 59%	560,2 kcal 15% - 26% - 59%
MERIENDA 15%	- Yogur Bio normal, 1 unidad, 125 g - Pan de trigo, integral, 3 dedos, 30 g - Queso blanco descremado, untar, 20 g	- Macedonia de fresas, kiwi, naranja y manzana, 250 g - Natillas, 1 unidad, 125 g	- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml - Pan tostado, tipo "Biscotte", 4 unidades, 40 g - Mantequilla, untar c/ cuchillo 2 veces, 10 g
V.C.T. %	220,9 kcal 18% - 22% - 60%	262,7 kcal 10% - 22% - 68%	279,7 kcal 19% - 31% - 50%
CENA 25- 30%	- Tortilla campesina con Espinaca, tamaño plato pequeño, 200 g - Rodajas de tomate con orégano, 1 unidad mediano, 150 g - Piña en su jugo, 4 rodajas, 150 g - Pan de trigo, integral, 3 rodajas, 60 g	- Crema de calabaza, 1 ½ cucharón, 200 g - Pisto de verduras con huevo plato llano, 200 g - Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g - Nísperos, 2 medianos, 100 g	- Sopa de estrellitas con zanahorias, 2 cucharones, 200 g - Chayotas rellenas de verdura con huevo, 1 unidad, 250 g - Nectarina, mediana, 100 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml
V.C.T. %	545,5 kcal 15% - 35% - 50%	533,7 kcal 14% - 32% - 54%	547,1 kcal 11% - 33% - 56%

*V.C.T.: Valor Calórico Total · ** Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

2ª SEMANA

Menú saludable: Dieta ovolacto vegetariana. Requerimiento calórico: 1.600 - 2.000 kcal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	*V.C.T. : 1.808,3 kcal **17% - 30% - 53%	*V.C.T. : 1.998,8 kcal **15% - 31% - 54%	*V.C.T.: 1.793,3 kcal **16% - 26% - 58%	*V.C.T. : 1.939,6 kcal **16% - 26% - 58%
DESAYUNO 15%	- Zumo de naranja natural, ¾ vaso, 150 ml - Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g - Queso Manchego, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 2 lonchas finas, 30 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol de 200 ml, 40 g - Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g - Sésamo, 1 c/postre, 5 g	- Yogur desnatado 0% , 1 unidad, 125 g - Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g - Queso Manchego, 1 loncha, 20 g - Mermeladas sin azúcar, 2 c/postre, 10 g	- Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 g - Pan de trigo, integral, 4 dedos, 40 g - Queso tipo burgos natural, 3 lonchas finas, 45 g - Tomate, 2 lonchas finas, 30 g - Aceite de oliva, 1 c/sopera, 10 ml
V.C.T. %	285,5 kcal 19% - 30% - 51%	234,1 kcal 19% - 14% - 67%	243,8 kcal 20% - 29% - 51%	316,7 kcal 13% - 32% - 55%
MEDIA MAÑANA 10%	- Pistacho, 10 unidades, 10 g - Orejones (Melocotón seco), 3- 4 unidades, 20 g - Yogur líquido desnatado, 1 vaso, 200 ml	- Pan de trigo, integral, 4 dedos, 40 g - Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g - Tomate, 2 lonchas finas, 30 g	- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml - Galletas de leche, chocolate y yogur, 3 unidades, 35 g	- Leche fermentada con L- case 0%, 1 envase, 105 ml - Manzana, mediana, 150 g - Nueces, 4- 5 unidades, 8 g
V.C.T. %	200,5 kcal 25% - 24% - 51%	183,1 kcal 19% - 35% - 46%	183,2 kcal 14% - 31% - 55%	172,2 kcal 11% - 34% - 55%
ALMUERZO 30- 35%	- Potaje de verduras con maíz, 2 cucharones, 200 g - Seitán con setas salteadas, ½ plato, 120 g - Ensalada básica con Aceitunas, 150 g - Plátano, mediano, 150 g - Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g	- Ensalada de cuscús, espinacas, fresas y nueces, 120 g - Queso asado, 1 rodaja gruesa, 50 g - Calabaza, berenjena y calabacín a la plancha, 200 g - Albaricoques, 3-4 unidades, 150 g - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g	- Rancho canario con judías, 1 cucharón grande lleno y 1/2, 200 g - Tomate con mozzarella, 5- 6 rodajas, 150 g - Piña, 3 rodajas, 120 g - Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g - Yogur con soja y fruta, 1 unidad, 125 g	- Ratatouille (berenjena, calabacín y pimientos), ½ plato, 150 g - Arroz con acelgas (3 c/soperas colmadas) y judías blancas (4 c/soperas), 150 g - Ciruela, 3 medianas, 150 g - Yogur Bio normal, 1 unidad, 125 g - Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g
V.C.T. %	540,6 kcal 15% - 34% - 51%	687,0 kcal 14% - 36% - 50%	663,0 kcal 16% - 25% - 59%	640,1 kcal 13% - 23% - 64%
MERIENDA 15%	- Galletas fibra bifidus con sésamo, 4 unidades, 40 g - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao instantáneo, 1 c/sopera, 10 g - Mandarina, mediana, 100 g	- Pan tostado, tipo "Biscotte", 4 unidades, 40 g - Crema de chocolate con avellanas, ración untar doble, 10 g - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml	- Pasas, 20 unidades, 10 g - Almendras, 10 unidades, 10 g - Yogur líquido con pulpa de fruta, 1 envase, 200 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cereales en hojuelas, 2 puñados y medio, 40 g - Cacao en polvo, sin azúcar, a la taza, 1 c/sopera, 10 g
V.C.T. %	276,7 kcal 18% - 23% - 59%	235,5 kcal 13% - 19% - 68%	254,0 kcal 12% - 30% - 58%	231,2 kcal 21% - 12% - 67%
CENA 25- 30%	- Crema de espinacas, 2 cucharones, 200 g - Arroz a la cubana, arroz (3 c/soperas colmadas), plátano (1 pequeño), papas fritas (1 puñado), huevo (1 pequeño), 200 g - Kiwi, 2 pequeños- medianos, 150 g 1 huevo	- Guisantes compuestos con queso manchego en tiras, 7- 8 c/soperas, 150 g - Faláfel, 3 croquetas de garbanzos, 75 g - Lechuga a la juliana, guarnición, 100 g - Manzana, mediana, 180 g - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g	- Codillos de pasta con pimientos, berenjena y 1 huevo, 250 g - Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, 150 g - Fresas, 6-7 pequeñas, 100 g	- Sopa verde con huevo, 1 cucharón grande, 150 g - Seitán empanado, bistec pequeño-mediano, 80 g - Papas fritas, 3 puñados, 150 g - Mandarina, 2 medianas, 180 g - Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g
V.C.T. %	505,0 kcal 13% - 31% - 56%	659,1 kcal 15% - 35% - 50%	449,3 kcal 17% - 23% - 60%	579,4 kcal 20% - 31% - 49%

*V.C.T.: Valor Calórico Total · ** Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

Menú saludable: Dieta ovolacto vegetariana. Requerimiento calórico: 1.600 - 2.000 kcal

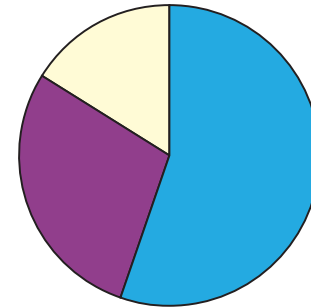
	VIERNES *V.C.T. : 2.008,0 kcal **15% - 33% - 52%	SÁBADO *V.C.T. : 2.004,5 kcal **16% - 29% - 55%	DOMINGO *V.C.T. : 1.761,1 kcal **14% - 31% - 55%
DESAYUNO 15%	- Yogur desnatado 0% , 2 unidades, 250 g - Avena, 4 c/ soperas, 40 g - Lecitina de soja en granulos, 1 c/postre, 5 g (todo mezclado en taza)	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Gofio de millo, 4 c/ soperas rasas, 40 g - Papaya, 1 porción, 150 g	- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml - Cacao en polvo, sin azúcar, a la taza, 1 c/postre, 5 g - Bizcocho casero, 1 rodaja, 40 g
V.C.T. %	257,1 kcal 19% - 25% - 56%	265,7 kcal 17% - 10% - 73%	249,4 kcal 18% - 28% - 54%
MEDIA MAÑANA 10%	- Pera, 1 unidad mediana, 120 g - Galletas de soja- higos, 2 unidades, 34 g	- Yogur desnatado con fruta , 1 unidad, 125 g - Pasas, 1 puñado, 20 g - Pistacho, 20 unidades, 20 g	- Peras, mediana, 150 g - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g - Galletas fibra bifidus con sésamo , 2 unidades, 20 g
V.C.T. %	215,8 kcal 9% - 24% - 67%	276,0 kcal 13% - 34% - 53%	206,6 kcal 11% - 17% - 72%
ALMUERZO 30- 35%	- Habichuelas con salsa de tomate, 2 cucharones, 250 g - Pizza vegetal con queso y champiñones, tamaño plato pequeño, 200 g - Plátano, mediano- grande, 180 g - Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g	- Papas arrugadas, 6- 7 pequeñas, 180 g - Queso asado, 2 lonchas gruesas, 80 g - Mojo de cilantro, 1 c/sopera, 10 g - Verdura encebollada, guarnición, 180 g - Nectarina, 1 mediana, 150 g - Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g	- Potaje de lentejas 1 cucharón grande lleno, 200 g - Ensalada de mango, aguacate y rúcula, 1 plato, 200 g - Huevo, hervido "duro", ½ unidad, 30 g - Nísperos, 2 medianos, 100 g
V.C.T. %	702,0 kcal 15% - 35% - 50%	680,9 kcal 15% - 34% - 51%	531,6 kcal 13% - 32% - 55%
MERIENDA 15%	- Arroz con leche semidesnatada, 1 unidad, 135 g - Anacardos, 8 unidades, 16 g - Orejones, 2 unidades, 14 g	- Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g - Queso fundido desgrasado, 3 raciones untar, 60 g	- Natillas, 1 envase, 135 g - Muesli de fruta sin azúcar, 1 c/sopera colmada, 15 g - Anacardo, 5 unidades, 10 g
V.C.T. %	256,2 kcal 12% - 33% - 55%	249,1 kcal 23% - 20% - 57%	259,0 kcal 13% - 37% - 50%
CENA 25- 30%	- Huevo revuelto con setas, 1 plato postre lleno, 180 g - Tomate, papa y queso, en dados, con piña, 200 g - Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g - Cerezas, 14-15 pequeñas-medianas, 160 g	- Calabacín salteado en cuadritos , 1/2 plato, 150 g - Arroz tres delicias, 6- 8 c/ soperas, 120 g - Ensalada básica con espárragos, 100 g - Fresas, 5-6 pequeñas, 90 g - Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 g - Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g	- Pan de trigo, integral, ¾ partes de tamaño normal, 80 g - Queso de cabra fresco, 3 lonchas, 60 g - Tomate, 4 rodajas, 80 g - Lechuga, 1 hoja, 30 g - Aceite de oliva, 1 c/ postre, 5 ml - Sal yodada, 1 g - Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml (Menú diferente pero equilibrado)
V.C.T. %	576,9 kcal 17% - 37% - 46%	532,8 kcal 15% - 33% - 52%	514,5 kcal 15% - 35% - 50%

*V.C.T.: Valor Calórico Total · ** Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

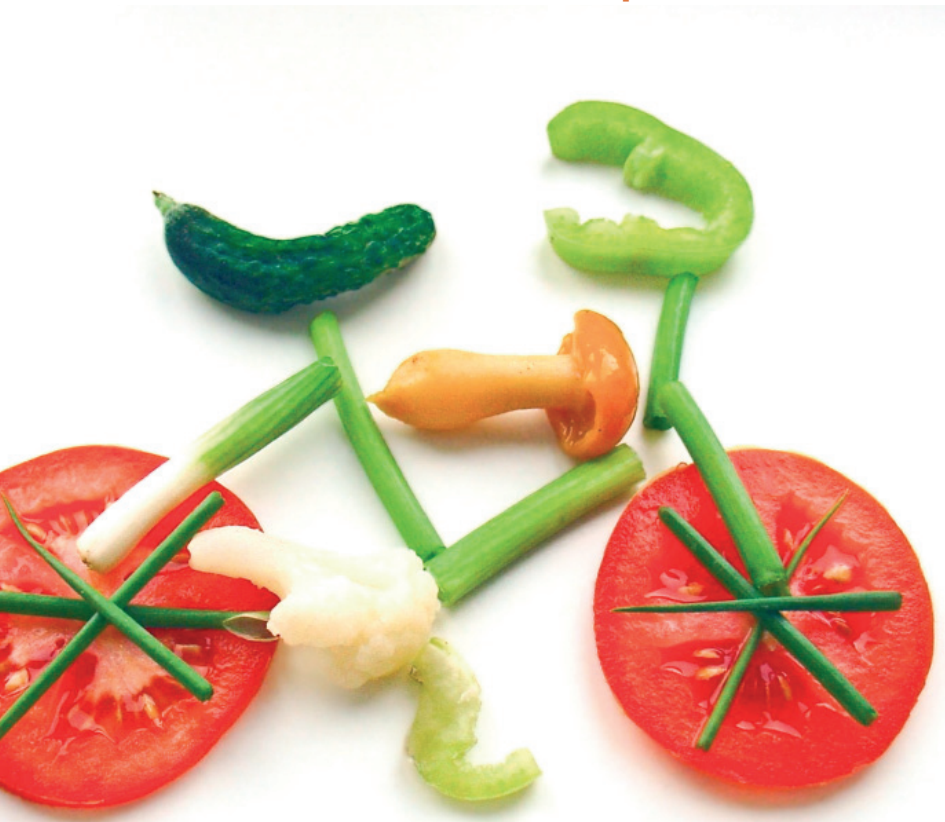
Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.



Valor medio del aporte nutricional



HIDRATOS DE CARBONO	56%
LÍPIDOS	28%
PROTEÍNAS	16%
Kcal totales	1.877,6



VALORES MEDIOS	MENÚ Ovolacto Vegetariano 1.600- 2.000 kcal
Calorías totales	1.877,6 kcal
Proteínas (% *V.C.T. - g)	16% - 73,3 g
Grasas (% *V.C.T. - g)	28% - 59,3 g
Hidratos de Carbono (% *V.C.T. - g)	56% - 262,5 g
Fibra (g)	28,9
Calcio (mg)	1434,7
Hierro (mg)	21,1
Zinc (mg)	11,6
Sodio (mg)	1511,6
Potasio (mg)	3682,6
Fósforo (mg)	1768,5
Vitamina D (µg)	4,8
Grasa saturada (g)	15,1
Grasa monoinsaturada (g)	24,0
Grasa poliinsaturada (g)	6,1