

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 pimiento. 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 pimiento 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.

Publicado por:
 Roche Diagnostics S.L.U.
 Av. Generalitat 171-173
 Sant Cugat del Vallès
 Barcelona
 España



Con el asesoramiento de:

