



## Lunes

### Desayuno

- ✓ All-Bran® Flakes Chocolate ... ..(30g)
- ✓ Leche Semidesnatada (125ml)
- ✓ Zumo de naranja natural .. (200 ml)

### Media mañana

- ✓ Queso de Burgos ... (50g)
- ✓ Kiwi (unidad 100g)
- ✓ Plátano (unidad mediana)

### Comida

- ✓ Espinacas a la crema ..(ración 270g)
- ✓ Merluza al horno . (ración 290g)
- ✓ Pan integral .....(40g)
- ✓ Naranja .(unidad grande - 225g)

### Merienda

- ✓ Bizcochito Fruta y Fibra All-Bran® (unidad - 40g)
- ✓ Yogur desnatado sabores .(unidad -125g)

### Cena

- ✓ Alcachofas con jamón ..(ración 390g)
- ✓ Pechuga de Pollo a la plancha ... (150g)
- ✓ Pan integral ..(40g)
- ✓ Fresas .(150g)

Información nutricional	Aporte total día
Valor energético	1924 kcal
Hidratos de carbono	219 g
Proteínas	119 g
Grasas	62,4 g
Fibra dietética	46 g
Ácido fólico	745 µg



## Martes

### Desayuno

- ✓ All-Bran® Fruta y Fibra ... ..(40g)
- ✓ Leche semidesnatada ... ..(125ml)
- ✓ Pera .. ..(unidad mediana - 150g)

### Media mañana

- ✓ Yogur desnatado sabores (unidad -125g)
- ✓ Melocotón (unidad mediana -200g)

### Comida

- ✓ Judías verdes con patata y zanahoria. ... (ración – 350g)
- ✓ Filete de ternera a la plancha.. ... (ración – 150g)
- ✓ Tomate natural en rodajas. ....(ración – 150g)
- ✓ Pan integral ..(40g)
- ✓ Fresas .....(150g)

### Merienda

- ✓ Cuajada (unidad-135g)
- ✓ Frutos secos . .(puñado - 30g)

### Cena

- ✓ Ensalada de arroz:
- ✓ Arroz (100g)
- ✓ Tomate (100g)
- ✓ Maíz ... (30g)
- ✓ Atún ..(80g-lata conserva)
- ✓ Zanahoria .. (40g)
- ✓ Pan integral .. .....( 30g)
- ✓ Queso de Burgos con membrillo .... ..(60g)

Información nutricional	Aporte total día
Valor energético	2229 kcal
Hidratos de carbono	285 g
Proteínas	105 g
Grasas	74,2 g
Fibra dietética	36 g
Ácido fólico	456 µg



## Miércoles

### Desayuno

- ✓ All-Bran® Choco .. ..(45g)
- ✓ Leche semidesnatada .. ..(125ml)
- ✓ Fresas .. ..(150g)

### Media mañana

- ✓ Batido casero de yogur y plátano .. ..(300ml)

### Comida

- ✓ Alubias con patata y zanahoria .. ..(160g)
- ✓ Pollo asado al horno con guarnición de calabacín ... ..(260g)
- ✓ Pan Integral ... ..(40g)
- ✓ Manzana . ... ..(200g)

### Merienda

- ✓ Barrita rica en fibra All-Bran® chocolate. .. ..(40g)

### Cena

- ✓ Tortilla de patata .. ..(250g)
- ✓ Ensalada de tomate y ventresca .. ..(200g)
- ✓ Pan integral .. ..(30g)
- ✓ Plátano .. ..(150g)

Información nutricional	Aporte total día
Valor energético	2225 kcal
Hidratos de carbono	250 g
Proteínas	112 g
Grasas	80 g
Fibra dietética	56 g
Ácido fólico	397 µg



## Jueves

### Desayuno

- ✓ All-Bran® Plus ..(40g)
- ✓ Leche semidesnatada ..(125ml)
- ✓ Mango (media unidad - 150g)

### Media mañana

- ✓ Plátano ..(160g)
- ✓ Mandarina ..(85g)

### Comida

- ✓ Paella valenciana ..(300g)
- ✓ Ensalada mixta ..(250g)
- ✓ Pan Integral ..(40g)
- ✓ Yogur desnatado sabores ... (125g)

### Merienda

- ✓ Montantadito de fiambre de pavo ..(100g)

### Cena

- ✓ Merluza a la plancha ..(200g)
- ✓ Guarnición de guisantes ..(130g)
- ✓ Pan integral ..(30g)
- ✓ Macedonia de frutas ..(150g)

Información nutricional	Aporte total día
Valor energético	1960 kcal
Hidratos de carbono	229 g
Proteínas	117 g
Grasas	56,5 g
Fibra dietética	37,2 g
Ácido fólico	315 µg





## Viernes

### Desayuno

- ✓ All-Bran® almohadillas de fruta y fibra ..(45g)
- ✓ Leche semidesnatada ..(125ml)
- ✓ Piña ... (125g)

### Media mañana

- ✓ Yogur desnatado sabores ..(125g)

### Comida

- ✓ Coliflor al vapor ..(200g)
- ✓ Lacon con grelos:
- ✓ Patata ..(100g)
- ✓ Lacón .. (150g)
- ✓ Grelos ... (80g)
- ✓ Chorizo . (20g)
- ✓ Sal (1g)
- ✓ Pan Integral ..(40g)
- ✓ Dulce de Membrillo ..(30g)

### Merienda

- ✓ Barrita rica en fibra All-Bran® chocolate.. ... (40g)

### Cena

- ✓ Ensalada de lentejas:
- ✓ Lentejas ..(100g)
- ✓ Atun ... ..(80g)
- ✓ Maiz ... (30g)
- ✓ Pasas . (10g)
- ✓ AllBran® Choco (60g)
- ✓ Leche semidesnatada .. ..(200ml)

Información nutricional	Aporte total día
Valor energético	2138 kcal
Hidratos de carbono	224 g
Proteínas	110 g
Grasas	80 g
Fibra dietética	38,5 g
Ácido fólico	561 µg



## Sábado

### Desayuno

- ✓ All-Bran® Flakes .(30g)
- ✓ Leche semidesnatada (125ml)
- ✓ Zumo de naranja natural ... (200ml)

### Media mañana

- ✓ Montadito de Jamón York y queso .(100g)

### Comida

- ✓ Espaguettis con setas:
- ✓ Setas ..(80g)
- ✓ Espaguettis ..(80g)
- ✓ Cebolla ..(70g)
- ✓ Jamón serrano ... ..(20g)
- ✓ Queso rallado ... (10g)
- ✓ Aceite de oliva .. (10g)
- ✓ Ensalada de espinacas con queso de cabra (210g)
- ✓ Pan integral . (40g)
- ✓ Pera ....(190g)

### Merienda

- ✓ Dulce de membrillo . (50g)
- ✓ Queso de Burgos. ... (30g)

### Cena

#### Verduras a la plancha:

- ✓ Calabacín . . (100g)
- ✓ Berenjena . ... (90g)
- ✓ Espárragos trigueros . (75g)
- ✓ Tomate . (70g)
- ✓ Salmón a la plancha . (250g)
- ✓ Pan integral .. (30g)
- ✓ Melocotón .(Unidad mediana-200g)

Información nutricional	Aporte total día
Valor energético	2100 kcal
Hidratos de carbono	241 g
Proteínas	105 g
Grasas	80,2 g
Fibra dietética	35,5 g
Ácido fólico	574 µg



## Domingo

### Desayuno

- ✓ All-Bran® Choco .. ...(45g)
- ✓ Leche semidesnatada ..(125ml)
- ✓ Plátano ..(unidad grande- 200g)

### Media mañana

- ✓ Batido natural de yogur y fresas .. (300ml)

### Comida

- ✓ Guisantes con jamón ...(240g)
- ✓ Tortilla francesa con atún ..(103g)
- ✓ Pan integral ..(40g)
- ✓ Yogur desnatado ..(125g)

### Merienda

- ✓ Barrita All-Bran® Manzana ...(40g)

### Cena

- ✓ Crema zanahoria
- ✓ Zanahoria ... ..(80g)
- ✓ Patata ... ..(80g)
- ✓ Cebolla .. (80g)
- ✓ Tomate .. (40g)
- ✓ Aceite ..(10g)
- ✓ Emperador a la plancha con guarnición de champiñones ..(200g)
- ✓ Pan Integral .. ..(30g)
- ✓ Naranja .... ..(unidad mediana-200g)

Información nutricional	Aporte total día
Valor energético	1970 kcal
Hidratos de carbono	214 g
Proteínas	95,4 g
Grasas	80,5 g
Fibra dietética	40 g
Ácido fólico	448 µg