



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