

## MENÚ HIPERTENSIÓN

DESAYUNO						
<b>Opción 1:</b> 1 pieza de fruta 1 vaso de leche 40 gr de cereales de desayuno	<b>Opción 2:</b> 1 pieza de fruta 1 vaso de bebida de soja 2 tostadas de pan sin sal 2 lonchas de queso tierno bajo en sal	<b>Opción 3:</b> 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	<b>Gazpacho de aguacate, pepino y yogur</b>  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	<b>Aperitivo de langostinos con mango picante</b>  Lomo a la plancha con patata asada  1 pieza de fruta	Berenjena rellena <sup>1</sup>  Pasta con verduras y trocitos de pavo  1 pieza de fruta	Arroz con verduras  Merluza al horno con cebolla  <b>Copa tibia de fruta</b>
CENA						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sopa de verduras con pasta  <b>Trenza de pescado acompañado de timbal de verduras</b>  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						
<b>Opción 1:</b> 1 pieza de fruta + 4 nueces + 1 yogur	<b>Opción 2:</b> 1 pieza de fruta + 2 biscotes sin sal + mermelada	<b>Opción 3:</b> 1 pieza de fruta + 1 bocadillo vegetal				

Agua en todas las comidas.

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

<sup>1</sup>Dividir 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:

