

DIETA RICA EN FIBRA

PRIMERA SEMANA

- DEL 23 AL 29 DE MAYO
- DEL 27 DE JUNIO AL 3 DE JULIO
- DEL 1 AL 7 DE AGOSTO
- DEL 5 AL 11 DE SEPTIEMBRE
- DEL 10 AL 16 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Crema de calabaza y zanahorias asadas

Canelones de espinacas

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Puré de patata

Redondo de pavo a la jardinera y champiñones salteados

Fruta temporalada

MARTES

COMIDA

Arroz con verduras

Merluza al limón y cebolla pochada

Fruta temporalada

CENA

Sopa de la abuela

Croquetas de pollo y tomate asado con pan rallado

Yogur Activia fibras cereales

MIÉRCOLES

COMIDA

Ensaladilla rusa con atún

Albóndigas en salsa y verduritas

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Trampó

Filete de pollo encebollado y puerros salteados con orégano

Fruta temporalada

JUEVES

COMIDA

Crema de champiñones

Tortilla francesa y brócoli

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Pan con atún

Ensalada

Fruta temporalada

VIERNES

COMIDA

Trampó de garbanzos

Filete de pollo al horno y verduritas

Fruta temporalada

CENA

Arroz con verduras

Merluza al horno y cebolla caramelizada

Yogur Activia fibras cereales

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa mixta completa

Ensalada

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Champiñones salteados

Revuelto de judías verdes con jamón

Fruta temporalada

DOMINGO

COMIDA

Paella de verduras

Pimientos verdes fritos

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Crema de verduras

Filete de pollo al horno con verduritas

Fruta temporalada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

DIETA RICA EN FIBRA

SEGUNDA SEMANA



- DEL 30 DE MAYO AL 5 DE JUNIO
- DEL 4 AL 10 DE JULIO
- DEL 8 AL 14 DE AGOSTO
- DEL 12 AL 18 DE SEPTIEMBRE
- DEL 17 AL 23 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Ensalada alemanda

Salchichas al horno y verduritas

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Ensalada de tomate

Sandwich de pollo, tomate, calabacín y salsa suave de pesto

Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Ensalada de patata con remolacha

Palometa con alioli y verduritas

Fruta temporada

CENA

Crema zanahoria

Croquetas de jamón y ensalada

Yogur Activia fibras cereales

MIÉRCOLES

COMIDA

Brócoli con bechamel

Empanadas de atún y patatas asadas

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Arroz con verduras

Merluza en salsa ligera y verduritas

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Espirales salteadas con verduras

Albóndigas de merluza y calamar con verduritas

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Pa amb oli mixto

Ensalada

Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Rissoto champiñones

Tiras de pollo salteadas y tomate rodaja

Fruta temporada

CENA

Canelones de espinacas

Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado

Yogur Activia fibras cereales

SÁBADO

COMIDA

Gazpacho andaluz

Pizza de jamón y queso

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Arroz blanco con tomate

Merluza al limón con juliana de verduras y albahaca

Fruta temporada

DOMINGO

COMIDA

Ragout de ternera jardinera con patatas asadas

Yogur Activia fibras cereales

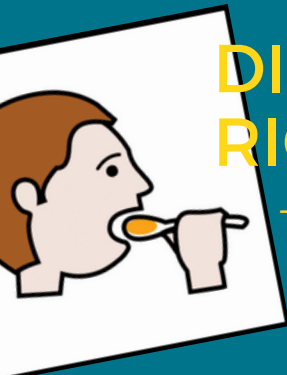
CENA

Perrito caliente de pavo

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral



DIETA RICA EN FIBRA

TERCERA SEMANA

- DEL 2 AL 8 DE MAYO
- DEL 6 AL 12 DE JUNIO
- DEL 11 AL 17 DE JULIO
- DEL 15 AL 21 DE AGOSTO
- DEL 19 AL 25 DE SEPTIEMBRE

LUNES

COMIDA

Crema de brócoli

Filete de pollo a la placha y verduritas

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Trampó de garbanzos

Rollito de primavera y verduritas

Fruta temporalada

MARTES

COMIDA

Ensaladilla rusa con atún

Abadejo a la mallorquina con verduritas

Fruta temporalada

CENA

Menestra de verduras rehogada

Empanada de atún con ensalada

Yogur Activia fibras cereales

MIÉRCOLES

COMIDA

Arroz con verduras

Carne picada estofada y juliana de verduras y albahaca

Yogur desnatado sabores

CENA

Vychissoise

Salchichas de ave al vino y coliflor salteada

Fruta temporalada

JUEVES

COMIDA

Trampó

Tortilla de patata con cebolla y tomate asado con pan rallado

Fruta temporalada

CENA

Pan con sobrassada y ensalada

Yogur Activia fibras cereales

VIERNES

COMIDA

Raviolis con tomate

Merluza a la plancha y verduritas

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Judías verdes rehogadas con patatas

Hojaldre de jamón y queso y ensalada

Fruta temporalada

SÁBADO

COMIDA

Crema de alubias

Nuggets de pollo y ensalada

Fruta temporalada

CENA

Huevos aurora

Jamón a la plancha y brócoli

Fruta temporalada

DOMINGO

COMIDA

Paella de verduras

Pimientos verdes fritos

Yogur Activia fibras cereales

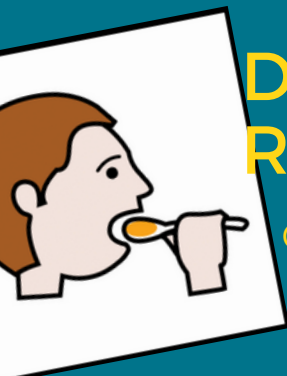
CENA

Puré de patata

Tilapia en salsa verde y cebolla pochada

Yogur Activia fibras cereales

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral



DIETA RICA EN FIBRA

CUARTA SEMANA

- DEL 9 AL 15 DE MAYO
- DEL 13 AL 19 DE JUNIO
- DEL 18 AL 24 DE JULIO
- DEL 22 AL 28 DE AGOSTO
- DEL 26 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Gazpacho andaluz

Ragout de pavo con pimientos y cebolla

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Puré de patatas con picatostes

Merluza al horno con limón y verduritas

Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Arroz a la cubana

Salchichas frankfurt y verduritas

Fruta temporada

CENA

Crema de calabaza

Albóndigas en salsa y zanahoria salteada con orégano

Yogur Activia fibras cereales

MIÉRCOLES

COMIDA

Huevos duros con salsa de tomate

Bullit de estiu

Fruta temporada

CENA

Trampó

Jamoncitos de pollo a la moztaza y ensalada

Fruta temporada

JUEVES

COMIDA

Macarrones con verduras

Tortilla francesa y brócoli

Yogur Activia fibras cereales

CENA

JPa amb oli mixto

Ensalada

Yogur Activia fibras cereales

VIERNES

COMIDA

Puerros rehogados con patatas

Merluza al pipil y tomate rodaja

Yogur Activia fibras cereales

CENA

Perrito caliente de pavo

Patatas gajo horneadas con orégano

Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Hamburguesa mixta completa

Ensalada

Fruta temporada

CENA

Crema de lentejas

Abadejo a la marinera y verduritas

Yogur Activia fibras cereales

DOMINGO

COMIDA

Coca mallorquina con verduras temporada

Cabeza de lomo en salsa y verduritas

Yogur Activia fibras cereales

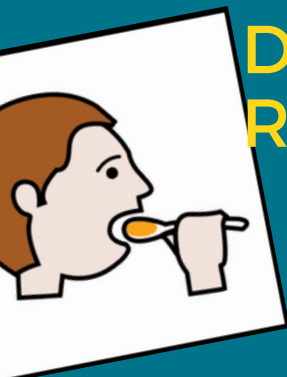
CENA

Champiñones salteados

Redondo de pavo y zanahoria dado

Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral



DIETA RICA EN FIBRA

QUINTA SEMANA

- DEL 16 AL 22 DE MAYO
- DEL 20 AL 26 DE JUNIO
- DEL 25 AL 31 DE JULIO
- DEL 29 DE AGOSTO AL 4 DE SEPTIEMBRE
- DEL 3 AL 9 DE OCTUBRE

LUNES

COMIDA

Crema de garbanzos
Huevos fritos y verduras
Yogur Activia fibras cereales

CENA

Menestra de verdura rehogada con patatas
Palometa en adobo con cebolla pochada
Fruta temporada

MARTES

COMIDA

Arroz con verduras
Jamoncitos de pollo al curry y zanahoria baby
Fruta temporada

CENA

Ensalada de lentejas
Empanada de atún y ensalada
Yogur Activia fibras cereales

MIÉRCOLES

COMIDA

Coliflor gratinada
Carne picada estofada y verduras
Yogur Activia fibras cereales

CENA

Sopa de tomate
Nugget de pollo y patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada

Todas las comidas se acompañan con un panecillo integral

JUEVES

COMIDA

Macarrones con verduras
Merluza al horno con limón y cebolla pochada
Yogur Activia fibras cereales

CENA

Pa amb oli de butifarrón
Ensalada
Fruta temporada

VIERNES

COMIDA

Trampó
Filete de pollo al limón y romero con juliana de verduras y albahaca
Yogur Activia fibras cereales

CENA

Croquetas de pllo
Huevos aurora y menestra de verduras
Fruta temporada

SÁBADO

COMIDA

Arroz con verduras
Merluza al horno y cebolla pochada
Yogur Activia fibras cereales

CENA

Vichyssoise
Tortilla francesa y tomate asado con pan rallado
Yogur Activia fibras cereales

DOMINGO

COMIDA

Ensaladilla rusa
Tiras de pollo salteado con verduras
Yogur Activia fibras cereales

CENA

Perrito caliente de pavo
Nugget de pollo y patatas gajo horneadas con orégano
Fruta temporada