

Régimen Hipocalórico

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04

- Espinacas rehogadas
- Palometa al horno con tomate
- Fruta
- Pan

05

- Arroz blanco con verduras
- Pechugas de pollo plancha en salsa de zanahoria
- Yogurt natural
- Pan

06

- Garbanzos con verdura
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta
- Pan

07

- Sopa de estrellas con ave
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- Yogurt natural
- Pan

08

- Alubias blancas con verdura
- Filete de merluza plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

01

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de guiarra de cerdo plancha en salsa con patatas naturales
- Fruta
- Pan

11

- Porrusalda
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Fruta
- Pan

12

- Alubias rojas con verdura
- Bacalao al horno con lechuga
- Yogurt natural
- Pan

13

- Vainas rehogadas
- Cerdo guisado con verduras
- Fruta
- Pan

14

- Pasta de verduras salteada
- Filete de abadejo plancha con ensalada liz
- Yogurt natural
- Pan

15

- Crema de calabacín
- Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina
- Fruta
- Pan

18

- Alubias blancas con verdura
- Bacalao al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

19

- Puré de acelgas y espinacas
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa de champiñón
- Yogurt natural
- Pan

20

- Crema de guisantes
- Filete de merluza plancha con refrito
- Fruta
- Pan

21

- Lentejas con verdura
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con ensalada liz
- Yogurt natural
- Pan

22

- Arroz blanco con tomate
- Alitas de pollo con lechuga
- Fruta
- Pan

25

- Espaguetis blancos con tomate
- Estofado de pavo en salsa suave
- Fruta
- Pan

26

- Puré de acelgas y espinacas
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa de champiñón
- Yogurt natural
- Pan

27

- Garbanzos con verdura
- Medallones de merluza al horno en salsa verde
- Fruta
- Pan

28

- Menestra de verduras
- Bacalao plancha con lechuga
- Yogurt natural
- Pan

29

- Porrusalda
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Kalori Gutxidun Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

04

- Ziazberba sueztituak
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- Fruta
- Ogia

05

- Arroz zuria barazkiekin
- Oilasko bularkiak plantxan azenario-saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

06

- Garbantzuak barazkiekin
- Indiolar erregosia barazkiekin
- Fruta
- Ogia

07

- Izar zopa hegaztiarekin
- Txahal guisatua barazki saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

08

- Indaba zuriak barazkiekin
- Legatz xerra plantxan letxugarekin
- Fruta
- Ogia

01

- Kalabaza eta azenario krema
- Txerri gihar xerra plantxan saltsan patatekin
- Fruta
- Ogia

11

- Porrusalda
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- Fruta
- Ogia

12

- Indaba gorriak barazkiekin
- Bakailaoa laban eginda letxugarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

13

- Leka sueztituak
- Txerri gisatua barazkiekin
- Fruta
- Ogia

14

- Barazki oreki salteatua
- Abadira xerra plantxan liz entsaladarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

15

- Kalabazin krema
- Oilasko iztar errea barregarri eta patatekin
- Fruta
- Ogia

18

- Indaba zuriak barazkiekin
- Bakailaoa laban eginda saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

19

- Ilar krema
- Legatz xerra plantxan olio errearekin
- Fruta
- Ogia

20

- Leka sueztituak
- Txerri gisatua barazkiekin
- Fruta
- Ogia

21

- Dilistak barazkiekin
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsan liz entsaladarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

22

- Arroz zuria tomatearekin
- Oilasko hegtoxoak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

25

- Espageti zuriak tomatearekin
- Indiolar erregosia saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

26

- Zerba eta ziazberba purea
- Burualdeko txerri xerra plantxan barregarri-saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

27

- Garbantzuak barazkiekin
- Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

28

- Barazki menestra
- Bakailaoa plantxan letxugarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

29

- Porrusalda
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Fruta
- Ogia

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

AFALTZEKO GOMENDIOAK

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| Arroza, orekia, patata edo lekaleak | → | Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak |
| Barazkiak | → | Arroza, orekia edo patatak |
| Haragiak | → | Arraina edo arrautza |
| Arrainak | → | Haragi edo haragia |
| Arrautza | → | Arraina edo haragia |
| Fruta | → | Esnekia edo fruta |
| Esnekia | → | Fruta |

