











EPOC: MENÚ 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.
 MEDIA MAÑANA	Fruta y un yogur	Fruta y un yogur	Fruta y un yogur	Fruta y un yogur	Fruta y un yogur	Fruta y un yogur	Fruta y un yogur
 COMIDA	Ensalada. Guiso de lentejas. Pan. Fruta.	Ensalada. Habichuelas. Pan. Fruta.	Ensalada. Arroz con atún. Pan. Fruta.	Ensalada. Asado de pescado. Pan. Fruta.	Ensalada. Judías verdes hervidas. Pan. Fruta.	Ensalada. Legumbres. Pan. Fruta.	Ensalada. Arroz blanco. Pan. Fruta.
 MERIENDA	Dos yogures	Dos yogures	Dos yogures	Dos yogures	Dos yogures	Dos yogures	Dos yogures
 CENA	Crema de verduras. Lenguado. Pan integral. Fruta.	Brócoli al vapor. Huevo pasado por agua. Pan integral. Fruta.	Verduras a la plancha. Salmón. Pan integral. Fruta.	Sopa de verdura. Tortilla francesa. Pan integral. Fruta.	Crema de verduras. Pescado a la plancha. Pan integral. Fruta.	Brócoli al vapor. Huevo pasado por agua. Pan integral. Fruta.	Verduras a la plancha. Carne a la plancha. Pan integral. Fruta.

EPOC: MENÚ 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.	Leche entera. Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen.
 MEDIA MAÑANA	Fruta y un yogur	Fruta y un yogur	Fruta y un yogur	Fruta y un yogur	Fruta y un yogur	Fruta y un yogur	Fruta y un yogur
 COMIDA	Ensalada. Salteado de verduras. Pan. Fruta.	Ensalada. Habichuelas con acelgas. Pan. Fruta.	Ensalada. Asado de pescado. Pan. Fruta.	Ensalada. Legumbres. Pan. Fruta.	Ensalada. Judías. Pan. Fruta.	Ensalada. Lentejas. Pan. Fruta.	Ensalada. Arroz con verduras. Pan. Fruta.
 MERIENDA	Dos yogures	Dos yogures	Dos yogures	Dos yogures	Dos yogures	Dos yogures	Dos yogures
 CENA	Verduras a la plancha. Tortilla francesa. Pan integral. Fruta.	Salteado de verduras. Merluza a la plancha. Pan integral. Fruta.	Sopa de verduras. Carne a la plancha. Pan integral. Fruta.	Crema de verduras. Huevo pasado por agua. Pan integral. Fruta.	Brócoli al vapor. Atún blanco. Pan integral. Fruta.	Verduras a la plancha. Tortilla francesa. Pan integral. Fruta.	Sopa de verduras. Merluza. Pan integral. Fruta.

NOTAS:

- Cocinar todos los alimentos con aceite de oliva virgen y poca sal.
- El café se puede tomar normal o descafeinado, o no tomar café. También se podría sustituir el café por un té.
- Recomendación para perder peso: aumentar la cantidad de ensalada y disminuir la cantidad del siguiente plato.