











## HIPERTENSIÓN: MENÚ 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Leche desnatada Café Tostada tomate con aceite	Leche desnatada Café Tostada de mermelada light	Café o té Dos yogures desnatados edulcorados Tostada con mermelada light	Leche desnatada Café Cereales integrales 30 gramos	Café o té Tostada con queso fresco sin sal	Leche desnatada Café Tostada de pan integral con tomate y aceite	Café o té Dos yogures desnatados edulcorados con 30 gramos de cereales integrales
 MEDIA MAÑANA	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta
 COMIDA	Ensalada Lentejas estofadas Pan Fruta	Ensalada Asado de pescado Pan Fruta	Ensalada Macarrones con Atún Pan Fruta	Ensalada Habichuelas con acelgas Pan Fruta	Ensalada Guiso de pescado Pan Fruta	Ensalada Olla gitana Pan Fruta	Ensalada Arroz y conejo Pan Fruta
 MERIENDA	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados
 CENA	Menestra de verduras Huevo pasado por agua Pan Fruta	Puré de verduras Pescado a la plancha Pan Fruta	Sopa de cebolla o ajo Tortilla a la francesa Pan Fruta	Acelgas rehogadas Carne a la plancha Pan Fruta	Judías verdes hervidas Huevo escalfado Pan Fruta	Consomé Tortilla de espinacas Pan Fruta	Crema de calabacín Merluza a la plancha Pan Fruta

## HIPERTENSIÓN: MENÚ 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 DESAYUNO	Leche desnatada Café Tostada tomate con aceite	Leche desnatada Café Tostada de mermelada light	Café o té Dos yogures desnatados edulcorados Tostada con mermelada light	Leche desnatada Café Cereales integrales 30 gramos	Café o té Tostada con queso fresco sin sal	Leche desnatada Café Tostada de pan integral con tomate y aceite	Café o té Dos yogures desnatados edulcorados con 30 gramos de cereales integrales
 MEDIA MAÑANA	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta	Una fruta
 COMIDA	Ensalada Arroz y verduras Pan Fruta	Ensalada Lentejas Pan Fruta	Ensalada Fideos con almejas Pan Fruta	Ensalada Habichuelas Pan Fruta	Ensalada Merluza a la murciana Pan Fruta	Ensalada Guiso de bacalao Fruta	Ensalada Asado de pollo Pan Fruta
 MERIENDA	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados	Dos yogures desnatados edulcorados
 CENA	Judías verdes hervidas Carne a la plancha Pan Fruta	Verduras a la plancha Pescado a la plancha Pan Fruta	Hervido murciano Tortilla de calabacín Pan Fruta	Brócoli al vapor Patata cocida con huevo y atún Pan Fruta	Sopa de verduras Lomo de cerdo a la plancha Pan Fruta	Salteado de verduras Tortilla de espárragos Pan Fruta	Crema de verduras Pescadilla cocida Pan Fruta

### NOTAS:

- El café se puede tomar normal o descafeinado, o no tomar café. También se podría sustituir el café por un té.
- Estos menús contienen entre 1.800 y 2.000 kilocalorías.
- Recomendación para perder peso: aumentar la cantidad de ensalada y disminuir la cantidad del siguiente plato.