

DIETA ASTRINGENTE PARA MAYORES DE 18 MESES

Desayunos y Meriendas:

Yogur natural, Pan tostado. Mantequilla. Queso fresco.

Postres:

Plátanos. Manzanas. Yogur natural. Manzana asada. Compota de manzana.

LUNES

Comida: Sopa de arroz. Carne de ternera picada, patata asada. Pan tostado.

Cena: Sopa de fideos. Tortilla francesa, jamón de York. Pan tostado.

MARTES

Comida: Puré de patata y zanahoria. Merluza plancha, zanahoria cocida. Pan tostado.

Cena: Tapioca. Pollo hervido, patata asada. Pan tostado.

MIERCOLES

Comida: Sopa de arroz. Jamón York, queso fresco y zanahoria rallada. Pan tostado.

Cena: Puré de patata y zanahoria. Tortilla francesa, queso fresco. Pan tostado.

JUEVES

Comida: Puré de patata. Pechuga de pollo a la plancha con limón. Pan tostado.

Cena: Sémola de arroz. Merluza hervida, zanahoria cocida y pan tostado.

VIERNES

Comida: Sopa de arroz con pollo. Ternera plancha y pan tostado.

Cena: Puré de patata y zanahoria. Lenguado plancha con limón y pan tostado.

SABADO

Comida: Tapioca. Pechuga de pollo a la plancha, zanahoria cocida y pan tostado.

Cena: Sopa de fideos. Merluza plancha con limón y pan tostado.

DOMINGO

Comida: Arroz blanco. Muslos de pollo asados, patata cocida y pan tostado.

Cena: Puré de patata y zanahoria. Jamón de York, queso fresco, zanahoria rallada y pan tostado.