

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<i>Desayuno</i>	Leche desnatada Copos de avena Zumode naranjanatural	Leche desnatada Tostada con tomate natural, orégano y aceite de oliva Uvas	Leche desnatada Copos de avena Zumode naranjanatural	Leche desnatada Galletas integrales Pera	Leche desnatada Zumode naranjanatural	Yogur desnatado Kiwi	Leche desnatada Tostada con aceite de oliva Zumode naranjanatural
<i>Media mañana</i>	Cerezas Nueces	Yogur desnatado con frutas troceadas	Bocadillo de queso fresco desnatado Higos	Plátano	Yogur desnatado con frutas troceadas	Bocadillo de jamón serrano Uvas	Batido casero de leche desnatada con fruta triturada
<i>Comida</i>	Revuelto de ajetes Jamoncito de conejo rustido con verduras Sandía	Ensalada de lentejas Jamón serrano con tomate natural Kiwi	Guisantes salteados Huevo cocido con pisto Manzana al horno	Ensalada de pasta con zanahoria, maíz y palito de cangrejo Dorada con pimientos Yogur desnatado	Garbanzos con patatas cocidas Muslito de pollo sin piel al horno Plátano	Menestra de verduras Merluza a la plancha Yogur desnatado	Ensalada templada de canónigos, gulas y nueces Tosta de salmón ahumado Kiwi
<i>Merienda</i>	Pan con mermelada	Albaricoques	Macedonia de frutas	Pan con membrillo	Manzana Nueces	Leche semidesnatada Galletas integrales	Naranja Yogur líquido desnatado
<i>Cena</i>	Espagueti con verduras Mero al limón Mandarina	Puré de verduras Filete de ternera con pimientos verdes Cerezas	Arroz con setas salteadas Calabacín relleno de atún con tomate natural Yogur desnatado	Endivias con atún Lomo de cerdo a la plancha con pimientos rojos asados Melocotón	Sopa de verduras Trucha al horno con champiñones Cerezas	Ensalada de escarola con manzana Chuletitillas de conejo con romesco Mandarina	Lacitos al ajillo Brocheta de pollo y piña

Colesterol

Chuletitillas de conejo con romesco



Jamoncito de conejo rustido con verduras



Pan: Las comidas principales (comida y cena) se acompañan de 2 rebanadas de pan blanco o integral.

Aceite: La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra (4 cucharadas a lo largo del día).

Bebida: Agua como bebida principal. Se recomienda entre 1,5-2 litros al día. Menú base de 2.000 Kcal./día, elaborado para adulto hipercolesterolémico con una actividad física moderada. Las necesidades calóricas pueden verse modificadas en función de las necesidades específicas de cada individuo. El modo de elaboración de las recetas con carne de conejo de los menús se encuentran disponibles en versión descargable en la web de Intercun: www.intercun.org.

Menús elaborados por un equipo de Dietistas-Nutricionistas del Centro de Información Nutricional de la Carne de Conejo de Granja.

