

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Leche desnatada Pan integral con tomate	Leche desnatada Pan integral con mermelada sin azúcar	Leche desnatada Galletas integrales	Leche desnatada Pan integral con mermelada sin azúcar	Leche desnatada Galletas integrales	Leche desnatada Pan integral con mermelada sin azúcar	Leche desnatada Galletas integrales
Media mañana	Yogur desnatado Pera	Yogur desnatado Kiwi	Yogur desnatado Melón	Yogur desnatado Albaricoques	Yogur desnatado Kiwi	Yogur desnatado Manzana	Yogur desnatado Melón
Comida	Arroz meloso con conejo y chipirón Ensalada de cogollos y pimiento morrón Ciruelas	Judías blancas a la vinagreta (en ensalada con verduras y huevo cocido) Melón	Espirales con pisto Conejo al horno con ensalada Manzana	Ensalada campera (patata con verduras y atún al natural) Melón	Ensalada tibia de garbanzos (con verduras y palitos de cangrejo) Pera	Guiso de conejo con patatas Ensalada de tomate Albaricoque	Arroz con verduras Merluza a la plancha Mango
Merienda	Café con leche desnatada	Infusión con leche desnatada	Leche desnatada	Café con leche desnatada	Infusión con leche desnatada	Leche desnatada	Café con leche desnatada
Cena	Menestra de verduras Bacalao al horno Manzana	Brochetas de verduras Sardinas a la parrilla Pera	Revuelto de hongos y trigueros Ciruelas	Muslitos de pollo asado con pimientos Manzana	Crema fría de calabacín Pinchos de pechuga de pavo y piña a la plancha	Guisantes con jamón Pera	Licudo de hortalizas Lomo asado con piña

Control peso



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

Aceite: La grasa por excelencia para la elaboración de los platos será el aceite de oliva virgen extra (3 cucharadas a lo largo del día).

Bebida: Agua como bebida principal. Se recomienda entre 1,5-2 litros al día. Menú base de 1.800 Kcal. /día, elaborado para adulto sano 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.

