

MENÚ RICO EN HIERRO

El peso de los alimentos es en cocido.

Menús ricos en hierro para mujeres gestantes sanas de 20 a 39 años, con peso normal y en el 1er semestre de gestación. Aporte energético diario: 2.300 Kcal. Aporte de hierro real: 18 mg. Aporte adecuado de proteínas y vitaminas: C; B1; B6; B12; Ac. fólico; A; D; E; minerales, calcio, cobre y zinc. Aporte de fibra 22g (50% fibra soluble)³.

DESAYUNO	M. MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LECHE CON MALTA 150 cc AZÚCAR 5 g	LACTEOS 150 cc FRUTA 150 g CAFÉ DE MALTA a gusto PAN (no integral) 40 g EMBUTIDOS/QUESOS 40 g AZÚCAR 5 g	VERDURAS 200 g CARNE/PESCADO 100-150 g (130-180 P crudo) ó HUEVOS 2 un. FECULAS 150 g FRUTA 150 g PAN (no integral) 40 g ACEITE 30 g CAFÉ DE MALTA/INFUSIÓN AZÚCAR 5 g	FRUTA 150 g LÁCTEOS 125 g CAFÉ DE MALTA a gusto AZÚCAR 5 g GALLETAS 3 un	VERDURAS 200 g CARNE/PESCADO 100-150 g (130-180 P crudo) ó HUEVOS 2 un. FECULAS 150 g FRUTA 150 g PAN (no integral) 40 g ACEITE 30 g CAFÉ DE MALTA, INFUSIÓN AZÚCAR 5 g

Día 1 LUNES	Leche con malta Azúcar	Leche con malta Pan con tomate a gusto Jamón T. York Azúcar	Crema de calabacín Fricandó de ternera con arroz hervido/queso rallado Naranja y kiwi Pan Aceite Café de malta o infusión Azúcar	Leche con malta Azúcar Galletas T. Craker	Ensalada de lechuga y cebolla Sepia con patata plancha con ajo y perejil Mango Pan Aceite y limón Café de Malta o infusión Azúcar
Día 2 MARTES	Leche con malta Azúcar	Zumo de pomelo natural Pan con tomate a gusto Queso T. Manchego Azúcar	Judías verdes con patata Trucha horno con limón Kiwi Pan Aceite Café de Malta o infusión Azúcar	Yogurt con trozos de fresa Café de Malta Azúcar Galletas T. Maria	Sopa de arroz con huevo picado Hamburguesa ternera y tomate a la plancha Mandarinas Pan Aceite y limón Café de Malta o infusión Azúcar
Día 3 MIERC.	Leche con malta Azúcar	Leche con malta Pan con tomate a gusto Jamón T. York Azúcar	Berenjenas en escabeche Fideuá Fresones con zumo de naranja natural Pan Aceite Café de Malta o infusión Azúcar	Yogurt natural Café de Malta Azúcar Galletas T. Craker	Alcachofas horno con perejil Mejillones a la provenzal con limón Arroz con leche Pan Aceite y limón Café de malta o infusión Azúcar
Día 4 JUEVES	Leche con malta Azúcar	Zumo de piña natural Pan con tomate a gusto Atún Azúcar	Espaguetis con salsa tomate Sardinias a la plancha con lechuga natural y limón Pomelo con miel Pan Aceite Café de Malta o infusión Azúcar	Leche con malta Azúcar Galletas T. Maria	Patatas gratinadas, mantequilla y queso rallado Pechugas plancha con endibias natural Cerezas Pan Aceite y limón Café de Malta o infusión Azúcar
Día 5 VIERNES MENÚ EXCURSIÓN	Leche con malta Azúcar	Leche con malta Pan con tomate a gusto Queso T. Bola Azúcar	Ensalada verde Bocadillo: Pepito ternera *Pan100g/tomate/aceite Solomillo ternera plancha Yogurt con trozos de limón Aceite y limón Café de Malta o infusión Azúcar *Incluye pan y fécula de comida y cena	Leche con malta Azúcar Galletas T. Craker	PLATO ÚNICO: Ensalada variada: lechuga, maíz, pimiento rojo, huevo duro y piña natural en trozos Aceite y limón Café de Malta o infusión Azúcar *(no pan, no fécula)