|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
| **DESAYUNO** | Tostada a la francesa Light con sirope  sin azúcar Fresas Yogurt light | Sándwich integral de pavo y tomate Naranja con estopa  Té verde | Huevo frito con salsa mexicana Tortilla maíz Batido papaya, afrecho y leche de soya | Leche agria con arándanos Tostada integral con queso blanco  Café sin azúcar | Avena integral con leche descremada Papaya Té de menta | Gallo pinto Huevo al gusto Jugo cítrico: naranja, limón y mandarina | Omelet con espinacas Pan integral Guayaba Café sin azúcar |
| **MERIENDA** | Uvas | Piña | Manzana | 10 almendras | Nectarina | Mandarina | Toronja |
| **ALMUERZO** | Pescado al horno Puré camote Ensalada de repollo y tomate | Lomo cerdo magro asado Arroz integral Frijoles  Ensalada de lechuga | Pollo al limón Couscous con garbanzos Brócoli al vapor | Picadillo de carne molida con verduras Papa asada con cáscara Ensalada mixta | Ensalada de pasta integral Pollo plancha Picadillo de zanahoria, maíz y mostaza | Lasaña de espinaca y queso ricotta Ensalada verde Gelatina de dieta | Lomito de res a la plancha Tomate relleno con arroz integral  Ensalada de vainicas |
| **MERIENDA** | Galletas de avena integral | Palitos de zanahoria | Tostada integral con queso cottage | Pera Yogurt light | Tortilla de maíz con queso | Palomitas de maíz sin grasa | Pan banano bajo grasa |
| **CENA** | Sopa minestrone Tostada integral con margarina light | Pasta con tomate natural y mejillones Gelatina de dieta | Atún arreglado con tomate Galleta de soda integral | Chalupa con pollo, tomate, lechuga picada y natilla liviana | Pita integral rellena de salmón, queso ricotta, alfalfa y tomate | Sopa de res con ayote tierno, vainica y papa Helados bajos en grasa | Taquitos de pollo  Batido de apio, naranja y zanahoria |

Dieta DASH para Hipertensos