



DIETA PARA LA ANEMIA

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Café con leche Tostada de pan con aceite de oliva y queso blanco Fruta.	Crema de puerros Merluza al horno Fruta	Yogurt Manzana con nueces	Ensalada de escarola, manzanas y nueces Tortilla de jamón serrano fruta
MARTES	Zumo de naranja Pan tostado con tomate y jamón serrano	Arroz con mejillones Ternera con pimientos y patatas Fruta	Café con leche 3 galletas con mermelada	Patatas al horno con berenjenas Merluza con salsa verde Fruta
MIÉRCOLES	Café con leche Cereales integrales con trozos de fruta	Lentejas estofadas Brochetas de pollo Fruta	Infusión Fruta	Judías verdes con tomate Sepia a la plancha con champiñones Fruta.
JUEVES	Zumo de naranja Pan con aceite y queso con orégano Fruta	Potaje de garbanzos. Pescadilla con patatas Fruta	Café con leche 3 galletas integrales Fruta.	Gazpacho andaluz Lomo con pimientos Fruta.
VIERNES	Tazón de leche Cereales integrales Fruta.	Ensalada de canónigos y queso blanco Macarrones con carne picada fruta	Zumos de naranja Galletas y membrillo	Crema de calabaza Huevos rellenos de atún Fruta.
SABADO	Café con leche Pan tostado con aceite de oliva, tomate y jamón serrano Fruta	Fideuá Salmón al eneldo fruta	Yogurt con miel y nueces	Ensalada Solomillo encebollado Fruta.
DOMINGO	Café con leche Pan con queso y membrillo Fruta	Ensalada valenciana. Paella Macedonia.	Zumo de naranja Bizcocho casero con mermelada de arándanos	Musaka Sardina con patatas al horno. Fruta.