



## Semana 1 Insulinos

### Lunes

Sopa de avena  
Carne Guisada  
Pollo al horno  
Arroz con arveja y perejil  
Tortilla de acelga  
Ensalada de piña  
Frutas: Naranja, papaya, zapote, piña  
Jugos: con splenda  
Postre: Galleta de dieta  
R 1: Chocolate dieta, croissant. queso

### Martes

Ajiaco  
Pollo mechado  
Pan mogolla  
Ensalada: Lechuga, tomate, aguacate  
Frutas: Salpicón  
Jugos: Salpicón  
Postre: Brownie dieta  
R1: Empanada, jugo con splenda

### Miércoles

Crema de ahuyama  
Carne en cubos con ajonjolí  
Pie de pollo  
Arroz  
Quinua con espinaca  
Ensalada: Cesar  
Frutas: Mango, banano, papaya, patilla  
Jugos: con splenda  
Postre: Chocolatina light  
R1: Caldo de pollo / pan mogolla

### Jueves

Consomé  
Lomo de cerdo  
Pechuga en salsa especial  
Arroz  
Calabacín con arvejas  
Ensalada: Cherry  
Frutas: Mandarina, melón, mango, fresa  
Jugos: con splenda  
Postre: Bocado light  
R1: Pizza de jamon / jugo con splenda

### Viernes

Crema de tomate  
Sobrebarriga gratinada  
Pescado apanado  
Papa en salsa curry  
Verdura china  
Ensalada: Primavera  
Fruta: Uvas, Melón, Granadilla, Jugo:  
con splenda  
Postre: Helado dieta  
R1: Sandwich de queso, jugo con  
splenda

*La semana 1 es  
Del 16 al 20 de Junio*