

USUARIO: Manolo 75 años padece de gota

DIETA: depresora ácido úrico

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Un vaso Leche semidesnatada, un cuenco cereales 1 Naranja	Un vaso leche semidesnatada 1 bollo Pan 1 cucharadita Mantequilla 1 cucharadita Mermelada 1 pieza Nectarina	Un vaso Leche semidesnatada, un cuenco cereales	Un vaso Leche semidesnatada, un cuenco un bollo de pan con una cuña de queso fresco	1 vaso leche semidesnatada ,3 Galletas integrales y 1 vaso-Zumo de uva y piña	Un zumo de pomelo, un café y una rebanada de pan con una loncha de fiambre de pavo	Un zumo de naranja, una tostada de pan blanco con mermelada y una cucharadita de margarina
MEDIA MAÑANA	Un zumo de piña	½ bollito Pan 1 loncha Jamón de York	Una manzana	½ bollito Pan 1 loncha Jamón de York	Un plátano	Un yogur desnatado	Un vaso de leche, con 5 galletas integrales
ALMUERZO	Un plato de arroz con zanahorias, guisante, cebolla aceite de oliva Un biscote de pan. Postre: 1 melocotón.	Un plato de gazpacho, un biscote de pan y una tajada de melón	½ plato de patatas asadas con verduritas. 1 filete de pollo a la plancha. Postre: Macedonia de frutas.	Un cuenco de ensalada, un filete de salmón, con un vaso de guisantes, un biscote de pan 2 trozos de piña	Un cuenco de ensalada de la huerta, un trozo	Un filete Pavo a la plancha con medio plato verduras de guarnición, un biscote de pan y una manzana	Una hamburguesa de pollo en bollito de pan, con un cuenco pequeño de patatas al horno
MERIENDA	Un mollete de pan con tres lonchas de queso semicurado	Una manzana	1 manzana	Un cuenco de arroz con leche	2 ciruelas.	Un vaso zumo de apio, zanahoria y manzana	Un batido de frutas (naranja, fresa, plátano)
CENA	Un plato de judías verdes, un trocito de tortilla de patatas. Postre: un plátano.	Un plato de panaché de verduras, y 6 croquetas de pollo y 1 yogur desnatado	Puré de zanahoria y calabacín. 1 gelatina.	Medio plato de ensaladilla rusa, y 6 croquetas de pollo, un biscote de pan y un yogur desnatado	1 plato de tallarines con tomate frito y queso rallado. 1 cuenco de ensalada con patatas, pimiento y cebolla. Postre: 3 fresas.	Un cuenco de verduras variadas: y un filete dorada a la plancha.	Un cuenco de ensalada con medio cuenco de arroz y medio cuenco de brócoli, y un filete de pollo a la plancha.