



Universidad de Oviedo

Servicio de Prevención
de Riesgos laborales

PLAN SEMANAL PARA PONER MAS CALCIO Y VITAMINA D EN TU VIDA

COMIDAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Leche desnatada (1 vaso) Pan con aceite 1 fruta	Leche fermentada enriquecida en calcio y vitamina D (1 unidad) Pan con jamón 1 fruta	Leche desnatada (1 vaso) Cereales integrales 1 fruta	Leche desnatada (1 vaso) Cereales integrales 1 fruta	Leche fermentada enriquecida en calcio y vitamina D (1 unidad) Pan con aceite 1 fruta	Leche fermentada enriquecida en calcio y vitamina D (1 unidad) Pan con jamón 1 fruta	Queso Burgos (1 tarrina) con muesli Zum natural de fruta
MEDIA MAÑANA*	Bocadillo de jamón Leche fermentada enriquecida en calcio y vitamina D (1 unidad)	Leche desnatada (1/2 vaso) o 1 yogur desnatado Cereales integrales	Bocadillo de queso de gruyere (1 loncha)	Bocadillo de queso manchego (1 loncha)	Bocadillo de queso emmental (1 loncha)	Queso Burgos (1/2 tarrina) con pasas	Leche desnatada (1 vaso) Cereales integrales
COMIDA	Ensalada con queso de Burgos (1/2 tarrina) Garbanzos con verduras (1 plato) 1 fruta	Espinacas hervidas (1 plato) Pollo asado con patatas 1 fruta	Pasta con verduras Salmon al papillote con verduras (1 ración) 1 fruta	Ensalada verde Habas con jamón (1 plato) Leche fermentada enriquecida en calcio y vitamina D (1 unidad)	Ensaladilla rusa Solomillo con cebolla (1 fruta)	Col de Bruselas con jamón (1 plato) Arenque parrilla con patatas panadera (1 ración) 1 fruta	Ensalada de tomate Alubia blanca con almejas (1 plato) Leche fermentada enriquecida en calcio y vitamina D (1 unidad)
MERIENDA	Avellanas (1 puñado)	Queso Burgos (1 tarrina) con miel	1 fruta	1 fruta	Leche desnatada (1/2 vaso)	1 fruta	Avellanas (1 puñado)
CENA	Salteado de verduras con arroz Tortilla de 1 huevo de queso gruyere (1 loncha) 1 fruta	Crema de calabaza Atún al horno con ensalada (1 ración) 1 fruta	Cardo con patatas y almendras (1 plato) Lomo a la plancha con ensalada Leche fermentada enriquecida en calcio y vitamina D (1 unidad)	Puré de patata y puero Sardinias con tomate (1 ración) 1 fruta	Acelgas con jamón (1 plato) Crep de verduras con 1 huevo poché 1 fruta	Espárragos blancos Conejo a la plancha con arroz y miel Leche fermentada enriquecida en calcio y vitamina D (1 unidad)	Parrillada de verduras Tortilla de patata de 1 huevo 1 fruta

Acompañar las comidas principales con 2 rebanadas de pan integral y procurar beber 8 vasos de agua/día.

Para facilitar la realización del plan durante el horario de trabajo, la ración de media mañana se puede intercambiar por una de las raciones de la merienda o un yogur desnatado.