

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



Desayuno

▶ LÁCTEO (leche, yogur, queso) o BEBIDA VEGETAL + FRUTA DE TEMPORADA (entera, brochetas, macedonia, zumo natural, etc.) + CEREAL (pan integral, tostadas, cereales de desayuno integrales, avena, etc.)

▶ Café con leche
Albaricoques
Tarta de pan con chocolate



Media mañana

▶ Sándwich ligero o fruta o yogur o frutos secos



Comida

▶ Ensalada de
vegetales y arroz
basmati
Boquerones fritos
...
Sandía

▶ Espaguetis con
salsa pesto
Filete de ternera con
berenjena asada
...
Melón

▶ Quinoa con verduras
salteadas y huevo
poché
...
Albaricoques

▶ Ensalada de arroz y
lentejas con
zanahoria, tomate,
lechugas y maíz
...
Melocotón

▶ Gazpacho
Fideos a la cazuela
con rape y sepia
...
Melón

▶ Pisto de verduras
Muslo de pavo al
horno con patata
panadera
...
Cerezas

▶ Hummus con vegetales
para dippear
Pasta con berenjena,
tomate y queso
...
Yogur con cerezas



Merienda

▶ Frutos secos o yogur o fruta o infusión



Cena

▶ Tosta con pimientos
asados
Tortilla de queso
...
Pera

▶ Ensalada fría
de alubias, cebolla,
escarola, aceitunas
y bonito
Pan
...
Ciruelas

▶ Crema fría de
calabacín con
picatostes
Bacalao con
tomates y patatas
al horno
...
Nectarina

▶ Pechuga de pollo a
la plancha con
espárragos verdes
y cuscús
...
Yogur con piña

▶ Ensalada de lechuga,
tomate, huevo duro
y aceitunas
Pastel de pizza
...
Nísperos



▶ Crema fría de
puerro
Salmón estilo
teriyaki con arroz
...
Sandía

▶ Salmorejo
Sandwich con
espinacas, aguacate
y pollo al curry
...
Nectarina