

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra, tomate y queso fresco	Bol de avena/ cereales sin azúcar con yogur natural y frutas	Tostada de pan integral con aguacate, tomate y queso fresco	Bol de avena/ cereales sin azúcar con yogur natural y frutas	Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra, pavo >80%	Bol de avena/ cereales sin azúcar con yogur natural y frutas	Tostada de pan integral con jamón york >80% y tomate
MEDIA MAÑANA	Frutos secos Una pieza de fruta						
ALMUERZO	Guiso de lentejas con verduras Un aliño de tomate con atún de lata escurrido	Arroz integral con espárragos, habas y brócoli Filete de pollo a la plancha	Guisantes con jamón, alcachofas y un huevo cuajado	Guiso de garbanzos con calabaza Un picadillo de tomate, pimiento y cebolla	Filete de salmón a la plancha con espárragos verdes y zanahoria a la plancha	Guiso de habas con un huevo cuajado Un aliño de apio	Espinacas con garbanzos y un huevo duro
MERIENDA	Bol de yogur natural con frutos rojos	Palitos de verduras crudas con hummus	Bol de yogur natural con avena y frutos secos	Tostada con aceite de oliva virgen extra con tomate/pavo/ queso fresco	Bol de yogur natural con cereales 0% y fruta	Pieza de fruta con un puñado de frutos secos	Bol de yogur natural con frutas y frutos secos
CENA	Revuelto de champiñones Queso fresco	Ensalada de quinoa con pimientos de 3 colores	Puré de patatas Filete de pavo a la plancha	Filete de dorada al horno con verduras	Tortilla de patata con pimientos y cebolla Aliño de tomate	Ensalada de canónigos con pera, queso fresco, tomate, pimientos y nueces	Revuelto de bacalao con cebolla Ensalada mixta