

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO: 2vasos de agua 1 vaso de leche descremada sin azúcar 1 tostada de pan integral (aceite con tomate) o cereales integrales 1 naranja	DESAYUNO: 2vasos de agua 1 vaso de leche descremada sin azúcar 1 tostada de pan integral (aceite con tomate) o cereales integrales 1 manzana	DESAYUNO: 2vasos de agua 1 vaso de leche descremada sin azúcar 1 tostada de pan integral (aceite con tomate) o cereales integrales 1 pera	DESAYUNO: 2vasos de agua 1 vaso de leche descremada sin azúcar 1 tostada de pan integral (aceite con tomate) o cereales integrales 1 naranja	DESAYUNO: 2vasos de agua 1 vaso de leche descremada sin azúcar 1 tostada de pan integral (aceite con tomate) o cereales integrales 1 manzana	DESAYUNO: 2vasos de agua 1 vaso de leche descremada sin azúcar 1 tostada de pan integral (aceite con tomate) o cereales integrales 1 pera	
MEDIA MAÑANA: 1 vaso de agua 1 café con leche sin azúcar o yogurt 2 mandarina	MEDIA MAÑANA: 1 vaso de agua 1 café con leche sin azúcar 2 mandarina	MEDIA MAÑANA: 1 vaso de agua 1 café con leche sin azúcar o yogurt 2 mandarina	MEDIA MAÑANA: 1 vaso de agua 1 café con leche sin azúcar o yogurt 2 mandarina	MEDIA MAÑANA: 1 vaso de agua 1 café con leche sin azúcar o yogurt 2 mandarina	MEDIA MAÑANA: 1 vaso de agua 1 café con leche sin azúcar o yogurt 2 mandarina	
COMIDA: 2 vasos de agua 1 lata atún (escurrido) Vegetales al vapor	COMIDA: 2 vasos de agua Puré de verduras 100g carne roja	COMIDA: 2 vasos de agua Arroz integral Pescado	COMIDA: 2 vasos de agua Tortilla francesa con calabacín Pollo sin piel	COMIDA: 2 vasos de agua 1 queso de burgos Ensalada de pasta	COMIDA: 2 vasos de agua Patata cocida Pechuga de pavo	
MERIENDA: Pan integral 2lonchas de pavo	MERIENDA: 2 rodaja de piña 4 nueces	MERIENDA: Pan integral 2lonchas de pavo	MERIENDA: 2 rodaja de piña 4 nueces	MERIENDA: Pan integral 2lonchas de pavo	MERIENDA: 2 rodaja de piña 4 nueces	
CENA: 150g de champiñones o setas con 1 huevo revuelto	CENA: 150g lombarda 150g pescado a la plancha	CENA: Crema de verduras 100gr Ternera con 30gr zanahoria y cebolla	CENA: 200g Vegetales al vapor 100g de ensalada	CENA: 200g de revuelto de espinacas Hamburguesa	CENA: Crema de verduras 200g ensalada de escarola	