

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tortilla de salvado con pavo y queso + un vaso de leche desnatada.	Tortilla francesa con jamón+ un vaso de leche desnatada.	Tres magdalenas de salvado + zumo de dos naranjas o vaso de leche desnatada.	Un yogur desnatado + queso fresco batido+ una pieza de fruta picada + unas lonchas de pechuga de pavo.	Sándwich de sucedáneo de pan con pavo, queso fresco y tomate+ un vaso de leche desnatada.	Tres magdalenas de salvado + zumo de dos naranjas o vaso de leche desnatada.	Embutidos variados + zumo de dos naranjas + dos magdalenas de salvado.
Media mañana	Una pieza de fruta/ palitos de zanahoria+ un yogur desnatado	Una pieza de fruta/ palitos de zanahoria+ un yogur desnatado	Una pieza de fruta/ palitos de zanahoria+ un yogur desnatado	Una pieza de fruta/ palitos de zanahoria+ un yogur desnatado	Una pieza de fruta/ palitos de zanahoria+ un yogur desnatado	Una pieza de fruta/ palitos de zanahoria+ un yogur desnatado	Una pieza de fruta/ palitos de zanahoria+ un yogur desnatado
Almuerzo	1º Crema de verdura. 2º Pescado a la plancha con espárragos verdes Y tomates cherry salteados con ajo. 3ºUn yogur desnatado	1. Crema de verdura. 2. Pechuga de pavo o pollo a la plancha con ensalada variada. 3. Un yogur desnatado.	1º Champiñones o setas al ajillo. 2º Ternera salteada con cebolla, pimiento y calabacín. 3ºUn yogur desnatado.	1º Caldo de pollo o verdura. 2º Tortilla al horno con verdura (quiche sin masa) Y ensalada variada. 3º Una pieza de fruta y un yogur.	1º Caldo de pollo o verdura. 2º Pavo con manzana, cebolla y mostaza. 3º Un yogur.	1º Ensalada variada. 2º Pescado al horno (Atún en adobo canario por ejemplo) con verduras salteadas o asadas. 3º Una pieza de fruta.	1º Crema e cebolla. 2º Pechuga de pollo rellena con reducción de Pedro Ximénez 3º Un yogur desnatado
Media tarde	Un vaso de yogur desnatado de beber o un yogur desnatado+ una pieza de fruta+ lonchas de pechuga de pavo	Un vaso de yogur desnatado de beber o un yogur desnatado+ una pieza de fruta+ lonchas de pechuga de pavo	Un vaso de yogur desnatado de beber o un yogur desnatado+ una pieza de fruta+ lonchas de pechuga de pavo	Un vaso de yogur desnatado de beber o un yogur desnatado+ una pieza de fruta+ lonchas de pechuga de pavo	Un vaso de yogur desnatado de beber o un yogur desnatado+ una pieza de fruta+ lonchas de pechuga de pavo	Un vaso de yogur desnatado de beber o un yogur desnatado+ una pieza de fruta+ lonchas de pechuga de pavo	Un vaso de yogur desnatado de beber o un yogur desnatado+ una pieza de fruta+ lonchas de pechuga de pavo
Cena	Hamburguesas de pavo o pollo con ensalada. Un yogur.	Tomates aliñados con queso de burgos. Una lata de mejillones (al gusto) Un yogur.	Revuelto de gambas con ajetes o espárragos verdes. Un yogur.	Ensalada variada con atún (una lata de 140gr) y espárragos. Un yogur.	Crema de verduras. Un huevo duro con lonchas de pavo o jamón serrano. Un yogur.	“Pizza sin harina” Ensalada variada. Un yogur.	Crema de cebolla. “Huevos fritos con poco aceite” y champiñones salteados.

