

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Vaso de leche con cacao puro - Yogur natural con nueces y fruta	- Vaso de leche con cacao puro - Biscocho casero * - Fruta	- Vaso de leche con cacao puro - Tostada de pan integral con aguacate y queso fresco - Fruta	- Vaso de leche con cacao puro - Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra y tomate triturado - Fruta	- Vaso de leche con copos de avena integrales y cacao puro - Fruta	- Vaso de leche con cacao puro - Donuts de yogur*	- Brochetas de frutas con chocolate >85% cacao - Vaso de leche con canela - Huevo
ALMUERZO	- Pan integral con atún, lechuga y tomate - Fruta	- Pan integral con queso tierno - Fruta	- Pan integral con tomate y aguacate - Fruta	- Brick (200 ml) de leche y almendras - Fruta	- Pan integral con jamón curado y pimienta verde asado - Fruta	Batido casero con leche, fresas y plátano y Avena integral	Pan integral con crema de cacahuete y rodajas de plátano
COMIDA	- Ensalada de tomate y pepino - Lentejas con verduras y arroz integral - Fruta (cítrico)	- Judías verdes cocidas con patatas y zanahoria - Pechuga de pollo a la plancha con pimientos verdes asados - Fruta	- Ensalada de canónigos, pera y nueces - Macarrones integrales con salsa de tomate y atún al natural - Fruta	- Menestra de verdura - Lubina al horno con patatas asadas - Fruta	- Ensalada de garbanzos (tomate, cebolla, pepinillos, aceitunas, pimienta, atún, huevo cocido) - Fruta (cítrico)	- Brócoli salteado con ajitos - Salmón a la plancha con champiñones - Fruta	- Ensalada mixta - Alubias con calabaza - Fruta (cítrico)
MERIENDA	Yogur natural con nueces	Brochetas de tomate cherry con queso mozzarella	Pan integral con hummus*	Pan integral con sardinillas	Batido casero con yogur, copos de avena y arándanos	- Yogur natural - Hummus* con palitos de zanahoria cruda	Tortitas de avena y plátano*, con queso fresco batido y fresas troceadas
CENA	- Crema de calabacín y patata - Pollo a la plancha con zanahoria - Fruta	- Ensalada de lechuga, cebolla y tomate - Merluza a la plancha - Pan integral - Fruta	- Sopa de verduras - Tortilla de espinacas y queso - Pan integral - Fruta	- Ensalada de pepino - Fajitas integrales rellenas de pavo y champiñones - Fruta	- Crema de calabaza - Lenguado al horno con patata asada - Fruta	- Ensalada de brotes verdes y remolacha - Tortilla de pimientos rojos - Pan integral - Fruta	- Bacalao a la plancha con espárragos verdes y puré de patata - Fruta

