

SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Vaso de leche con cacao puro - Donuts de yogur*	- Vaso de leche con cacao puro - Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra y tomate triturado	- Vaso de leche con copos de avena integrales y cacao puro - Fruta	- Vaso de leche con cacao puro - Tostada de pan integral con aguacate y queso fresco - Fruta	- Vaso de leche con cacao puro - Yogur natural con nueces y fruta	- Batido casero con leche y plátano - Tostada integral con crema de cacahuete	- Tortitas de avena y plátano*, con chocolate >85% de cacao - Kéfir bebible
ALMUERZO	- Pan integral con queso tierno - Fruta	- Pan integral con hummus* - Fruta	- Pan integral con atún y pepinillos - Fruta	Pan integral con crema de cacahuete y fresas	- Pan integral con tomate y jamón - Fruta	Yogur natural con fruta, chocolate negro y frutos secos	- Batido de fresas y yogur - Bizcocho casero*
COMIDA	- Puré de verduras - Rape en salsa verde con ruedas de tomate - Fruta	- Quinoa con verduras salteadas y taquitos de pavo - Fruta	- Gazpacho - Garbanzos con espinacas y bacalao - Fruta	- Ensalada de lechuga, zanahoria y atún remolacha ralladas - Patatas a la riojana - Fruta	- Cardo con almendras - Conejo guisado con verduras - Fruta	- Ensalada de endivias con anchoas - Lentejas estofadas con verduras - Fruta (cítrico)	- Ensalada de alubias blancas, pimientos del piquillo, huevo cocido y ventresca de atún - Fruta
MERIENDA	Yogur natural con fruta, cacao puro y frutos secos	Pan integral con queso fresco	Pan integral con aceite de oliva y pechuga de pavo	- Tomates cherry - Pan integral con aguacate y queso tierno	Tortitas de avena y plátano* con queso fresco batido y fresas troceadas	Naranjas con queso fresco, canela y nueces molidas	Fruta con queso fresco batido y crema de cacahuete (en batido o junto en trozo)
CENA	- Pollo asado con zanahoria, pimientos y cebolla - Pan integral - Fruta	- Ensalada de pepino - Salmón a la plancha - Pan integral - Fruta	- Huevo escalfado con pisto de verduras* y patata cocida - Fruta	- Bacalao a la plancha con espárragos verdes y puré de patata - Fruta	- Ensalada de tomate y queso fresco - Tortilla de champiñones - Pan integral - Fruta	Fajitas integrales con hummus* y verduras salteadas (zanahoria, tomatitos, cebolla...) Fruta	- Crema de calabacín y puerro - Anchoas al horno - Pan integral - Fruta

