

SEMANA 3	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Vaso de leche con cacao puro - Tostada de pan integral con aguacate y jamón curado - Fruta	- Batido casero con yogur y arándanos (añadir topping de nueces troceadas) - Tostada de pan integral con aceite de oliva virgen extra	- Vaso de leche con cacao puro - Bizcocho casero*	- Vaso de leche con cacao puro - Tostada de pan integral con huevos revueltos - Fruta	- Vaso de leche con cacao puro - Tortitas de avena y plátano*, con queso fresco batido y fresas troceadas	- Vaso de leche con canela - Huevo - Donuts de yogur*	- Vaso de leche con cacao puro - Brochetas de frutas con chocolate >85% cacao y topping de nueces trituradas
ALMUERZO	- Pan integral con atún, lechuga y tomate - Fruta	- Pan integral con queso fresco - Fruta	- Pan integral con tomate y aguacate - Fruta	- Brick (200 ml) de leche y almendras - Fruta	- Pan integral con jamón curado y pimiento - Fruta	- Batido casero con leche, fresas y plátano - Bizcocho casero*	Pan integral con crema de cacahuete y rodajas de plátano
COMIDA	- Puré de calabacín - Lenguado al horno con cebolla y pimientos - Fruta	- Ensalada mixta - Garbanzos con espinacas y zanahoria - Fruta (cítrico)	- Judías verdes con patatas y cebolla - Muslitos de pavo al horno en su jugo - Fruta	- Ensalada de tomate y cebolla - Alubias blancas a la jardinera - Fruta (cítrico)	- Acelga con patata - Bonito con pimientos - Fruta	- Parrillada de verduras - Arroz meloso con setas y gambas - Fruta	- Cogollitos con piperrada - Hamburguesa de lentejas - Fruta
MERIENDA	Yogur natural con nueces	Brochetas de tomate cherry con queso mozzarella	Pan integral con hummus*	Pan integral con sardinillas	- Yogur natural - Hummus* con palitos de zanahoria cruda	Batido casero con yogur, copos de avena y arándanos	Tortitas de avena y plátano*, con queso fresco batido y fresas troceadas
CENA	- Cogollos de lechuga en ensalada - Revuelto de huevo con pimientos asados - Pan integral - Fruta	- Merluza asada con brócoli y patata - Fruta	- Guisantes salteados con ajitos y champiñones - Pan integral - Fruta	- Ensalada de canónigos y tomate - Pollo a la plancha - Pan integral - Fruta	- Tortilla de calabacín, cebolla, mozzarella y patata cocida - Fruta	- Pepino en ensalada - Bacalao en salsa de tomate casera - Pan integral - Fruta	- Fajitas integrales con verduras salteadas (champiñones, calabacín, zanahoria, pimientos...) y mozzarella - Fruta