

SEMANA 4	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Vaso de leche con cacao puro - Donuts de yogur*	- Vaso de leche con copos de avena integrales y canela - Fruta	- Vaso de leche con cacao puro - Bizcocho casero* - Fruta	- 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	- Batido casero con leche y plátano - Tostada integral con aguacate y huevo a la plancha	- Tortitas de avena y plátano* con chocolate >85% cacao - Kéfir bebible
ALMUERZO	- Pan integral con queso tierno - Fruta	- Pan integral con sardinillas - Fruta	- Pan integral con atún y pepinillos - Fruta	Pan integral con crema de cacahuete y fresas	- Pan integral con aceite de oliva virgen, tomate y jamón curado - Fruta	Yogur natural con fruta, chocolate negro y frutos secos	- Batido fresas y yogur - Bizcocho casero*
COMIDA	- Ensalada de lechuga, pimiento, aceitunas, alubias blancas y atún - Conejo guisado con verduritas - Fruta (cítrico)	- Ensalada de col - Macarrones integrales con salsa de tomate casera y atún - Fruta	- Gazpacho - Alubias rojas con verduras - Fruta (cítrico)	- Espinacas salteadas con champiñones - Pechugas de pollo a la plancha con chips de calabacín - Fruta	- Guisantes con cebollita y setas - Rapitos al horno con ajillos - Fruta	- Hervido de verduras de temporada - Calabacines rellenos - Fruta (cítrico)	- Ensalada completa con garbanzos , huevo duro, queso fresco, pimientos tricolores, cebolletas, pepino, zanahoria y atún - Fruta
MERIENDA	Yogur natural con fruta y frutos secos	Pan integral con hummus* y queso fresco	Pan integral con tomate triturado 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	- Salmonetes al horno con limón, brócoli y guarnición de puré de patata - Fruta	- Puré de calabaza y zanahoria - Tortilla francesa - Pan integral - Fruta	- Ensalada de lechuga, manzana y nueces - Lenguado a la plancha - Pan integral - Fruta	- Migas de coliflor con huevo escalfado - Pan integral - Fruta	- Tomate en ensalada - Verduras (trigueros, calabacín y champiñones) salteadas con gambas - Pan integral - Fruta	- Bacalao al horno con berenjena, zanahoria y patatas panaderas - Fruta	- Pepino en ensalada - Pavo a la plancha - Pan integral - Fruta

