

LUNES

COMIDA:

1º 2 tomates aliñados

2º Plato pequeño de arroz a la cazuela

CENA:

1º Ensalada variada (ensalada del mar)

2º una fruta + un yogur (sugerencia frutas del bosque con yogur)

MARTES

COMIDA:

1º Sopa de fideos

2º Pollo asado

CENA

1º Tortilla de atún + 2 lonchas de jamón + tomate en rodajas

Postre: 1 yogur desnatado / queso de Burgos con un hilito de miel

MIÉRCOLES

COMIDA:

Solo verdura: sugerencia lombarda con manzana y pasas + champiñón al ajillo.

Postre: fruta

CENA:

1º Ensalada (ensalada tropical)

Postre: 2 piezas de fruta + 1 yogur desnatado

JUEVES

COMIDA:

1º Ensalada

2º Pescado al horno (Mero)

CENA:

Solomillo a la plancha + calabacín plancha

Postre: 1 yogur desnatado

VIERNES

COMIDA:

1º Ensalada

2º Un plato pequeño de fabada

CENA:

1º Escalibada

2 Frutas + yogur

SÁBADO

COMIDA:

1º Alcachofas con jamón

2º Bacalao con ali-oli

CENA:

1º Sopa de marisco

2º Huevo plancha con jamón

RECOMENDACIONES

Desayuno: Elija el que más le guste de entre los que encontrará en nuestra sección de **receta de desayunos**.

Para media mañana y merienda siempre podrá tomar una pieza de fruta.

DOMINGO

COMIDA:

1º Verdura sin límite (sopa de verduras + coliflor ajoarriero)

2 piezas de fruta

CENA:

Tomates con puntas de espárrago

Postre: 1 yogur desnatado + 1 fruta