

LUNES

COMIDA:

1º Ensalada

2º Plato pequeño [de garbanzos con verdura.](#)

CENA:

1º [Crema de calabaza](#)

2º Tortilla de 1 huevo con jamón cocido.

Postre: 1 yogur desnatado

MARTES

COMIDA:

1º Ensalada

2º Plato pequeño de [espagueti con berenjena, pimiento y Cheddar.](#)

CENA

1º [Ensalada de espinacas frescas y germinados](#)

Postre: 1 yogur desnatado con frambuesas naturales.

MIÉRCOLES

COMIDA:

1º Ensalada

2º plato pequeño de [hélices de lentejas rojas con pimiento y chorizo](#)

CENA:

Pechuga de pavo a la plancha con 2 tomates aliñados con un poco de aceite de oliva virgen.

Postre: Piña natural con Ágave

JUEVES

COMIDA:

1º Ensalada

2º Plato pequeño [de arroz al horno](#)

CENA:

1º [Consomé de pollo de corral](#)

2º Revuelto de trigueros con gambas

Postre: 1 yogur desnatado

VIERNES

COMIDA:

[Chipirones a lo Pelayo.](#)
(acompañar de un trocito de pan y un gazpacho)

CENA:

1º [Ensalada con corazones de alcachofas](#)

Postre: Queso de Burgos con miel

SÁBADO

COMIDA:

1º Ensalada

2º Plato pequeño [mis Lentejas](#)

CENA:

1º Ensalada

2º Bacalao con tomate

Postre: 1 yogur desnatado

DOMINGO

COMIDA:

1º Ensalada

2º [Estofado de carne con setas](#)

CENA:

1º [Ensalada de brócoli y frutos secos](#)

Postre: Cuajada con moras

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.